立川市体協だより

No.106

令和4年（2022）1月8日

スポーツたちかわ

体協キャラクター
たちえもん　たちみちゃん

（特非）立川市体育協会

〒190-0015 立川市泉町786-11
泉市民体育館内
TEL・FAX 042-534-1483

発行責任者　河内勝正
編集責任者　萩原伸一

e-mail　tachikawa.taikyo@gmail.com

謹賀新年

新年のご挨拶

立川市長　清水庄平

新年明けましておめでとうございます。

貴会会員の皆様には、日頃から本市のスポーツ振興に深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年、東京２０２０オリンピック・パラリンピックが、新型コロナウイルス感染症の影響により、一部を除き無観客となりましたが開催されました。日本人選手の活躍に日本中が歓喜し、世界トップクラスの選手のプレーは、スポーツの持つ醍醐味、すばらしさとともに、多くの感動を私たちに与えてくれました。

競技指向の選手のみならず、スポーツに対する人々の関心はますます高くなっております。市民の皆様が生涯にわたってスポーツに親しみ、楽しみながら健康づくりに励まれることで、一人ひとりがいきいきとした生活を送れるよう支援していきたいと考えております。そのためには、日頃より、市内の各地域でスポーツ振興にご尽力いただいている貴協会のご協力は欠かせないものであります。今後も、会員の皆様のより一層のご支援を切にお願いする次第であります。

さて、この2年間、新型コロナウイルス感染症の影響により多くのイベント等が中止となり、賑わいを作り出せない状況が続いています。市民の皆様の生命と健康・安全を第一に、感染拡大の防止と社会経済活動の両立を図るため、全力で取り組んでまいりました。新型コロナウイルス感染症は、未だ収束していませんが、コロナ後を見据え、市の長期的な計画をしっかりとたて、何よりも市民の皆さんのためになることを引き続き実行してまいります。

最後になりますが、本年も貴会の皆様のご健勝とご活躍、そして多くの市民がスポーツを楽しめることを祈念いたしまして、私の新年の挨拶といたします。

年頭にあたって

特定非営利活動法人　立川市体育協会
会長　河内勝正

新型コロナウイルスの感染拡大の中　謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は、東京オリンピック・パラリンピックがコロナ禍の中、無観客等大変厳しい状況下で開催されました。我が国は、オリンピッで金27個・銀14個・銅17個、パラリンピックで金13個・銀15個・銅23個といずれも史上最高のメダルを獲得するなど、私たちにたくさんの感動とスポーツのすばらしさを示してくれました。

一方、私たちの身近では、コロナ禍での自粛生活により習慣的であった運動の機会が失われ、第75回市民体育大会では48種目中14種目を中止とし実施種目についても人員制限等大きな影響が生じました。また、令和2年度の市民体育館利用者数も泉市民体育館の６７，４３０名（例年の約18％）柴崎市民体育館の７８，４０１名（例年の約29％）から3年度はさらに減少することが確実と思われます。

著しく筋力が低下した高齢者の中には、腰痛や膝痛等に悩まされている方や骨折した方々が少なくありません。市中でも、杖を使用している人がこれまでより多く認められます。

当会は、これまでの運動実施率70％に向けた努力を一瞬にして吹き飛ばしたコロナへの怒りとコロナで失った体力低下を早く元に戻したいとの強い思いから、令和3年度、4年度の事業計画に「健康寿命の増進と運動実施率の向上」として１００トレ体操と立川版ウォーキング、運動指導者の育成を改めて重点施策として取り上げ、立川市のご指導ご支援をいただきその推進に積極的に取り組んでおります。何卒、本年も皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

立川市体育協会主催

「立川ウォーキング」誕生！

市民の健康増進を目的とし1979年からスタートした当会主催の「ハイキングラリー」は市民のライフスタイルの変化により年々参加者が減少しておりました。参加者の意見を取り入れ、開催時期の変更やコースの変更など、試行錯誤しておりましたが、参加者の減少は止められませんでした。

スポーツ振興課が推進している市民あるけあるけ運動や市民高齢者2万歩ハイク、他市の実態を見ても新たな視点での事業展開が必要と判断し、令和元年度をもって一時中止としました。皆様、ご愛顧ありがとうございました。

そしてそのハイキングラリーに代わって、誕生したのがこの「立川ウォーキング」。アプリ登録後、スマホを持って歩くだけで、イベントに参加できる企画です。時間や場所、距離もお好み次第。一人でも気楽に参加できます。

令和4年には、記念すべき第1回目のイベントを企画しておりますので、是非皆様、ご参加ください。

※各種イベントはアプリ登録方法などの事前説明会を開催予定です。

詳しくは、立川市体育協会ホームページやTwitter、チラシをご覧ください。

立川 ウォーキング

大勢で集まることが難しい中、立川市近隣で好きな時間帯に個人で、歩数をアプリで把握してランキングを競いコロナ禍でも楽しく健康増進を図ろう！

賞品（抽選）
MYTREXHEATNECK（マッサージ器）
パルスオキシメーター　上腕血圧計
ウォーターピーリング
スマホ連動型体重計体組織計　入浴剤等
※当選は発送をもって かえさせていただきます
※賞品内容は変更になることがあります
※申込を立川体協HPからした方のみ対象

令和4年 2月11日(金)～2月28日(月)

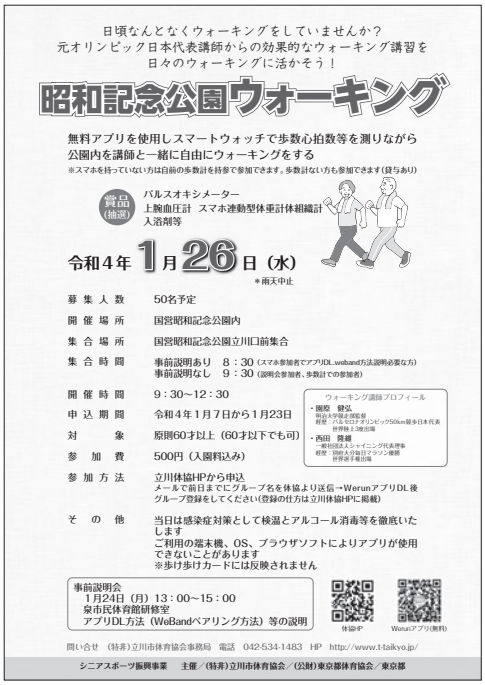
募集人数	100名（Weband 先着順レンタル）
開催場所	個人で自由に好きな場所をウォーキングする
申込期間	令和4年1月11日（火）から2月4日（金）
対象	立川市内在住在勤60才以上（60才以下でも可）
参加方法	HP申込　立川体協からメールで2月1日から開始1週間前までにグループ名送信→WerunアプリDL後グループ登録→2月11日からイベント開始
アプリ	Werunアプリ（対応していない機種は参加不可）
Weband レンタル	スマホで正常に計測できない方にWebandを先着順でレンタルします。（数に限りがあります）詳しくは立川体協HPへ

説明会
2月8日（火）13：00～15：00
泉市民体育館研修室
WeRun アプリDL方法、WeBandペアリング方法

体協HP　Werunアプリ(無料)

問い合せ　（特非）立川市体育協会事務局　電話　042-534-1483　HP　http://www.t-taikyo.jp/

シニアスポーツ振興事業　主催／（特非）立川市体育協会／（公財）東京都体育協会／東京都



日頃なんとなくウォーキングをしていませんか？
元オリンピック日本代表講師からの効果的なウォーキング講習を
日々のウォーキングに活かそう！

昭和記念公園「ウォーキング」

無料アプリを使用しスマートウォッチで歩数心拍数等を測りながら
公園内を講師と一緒に自由にウォーキングをする
※スマホを持っていない方は自前の歩数計を持参で参加できます。歩数計ない方も参加できます（貸与あり）

賞品（抽選）
パルスオキシメーター
上腕血圧計　スマホ連動型体重計体組織計
入浴剤等

令和4年 1月26日（水）
＊雨天中止

募集人数	50名予定
開催場所	国営昭和記念公園内
集合場所	国営昭和記念公園立川口前集合
集合時間	事前説明あり　8：30（スマホ参加者でアプリDL、weband方法説明必要な方） 事前説明なし　9：30（説明会参加者、歩数計での参加者）
開催時間	9：30～12：30
申込期間	令和4年1月7日から1月23日
対象	原則60才以上（60才以下でも可）
参加費	500円（入園料込み）
参加方法	立川体協HPから申込 メールで前日までにグループ名を体協より送信→WerunアプリDL後グループ登録をしてください（登録の仕方は立川体協HPに掲載）
その他	当日は感染症対策として検温とアルコール消毒等を徹底いたします ご利用の端末機、OS、ブラウザソフトによりアプリが使用できないことがあります ※歩け歩けカードには反映されません

ウォーキング講師プロフィール
・園原　健弘
明治大学陸上部監督
経歴　バルセロナオリンピック50km競歩日本代表
世界陸上3度出場
・西田　隆維
一般社団法人シャイニング代表理事
経歴　別府大分毎日マラソン優勝
世界選手権出場

事前説明会
1月24日（月）13：00～15：00
泉市民体育館研修室
アプリDL方法（WeBandペアリング方法）等の説明

体協HP　Werunアプリ(無料)

問い合せ　（特非）立川市体育協会事務局　電話　042-534-1483　HP　http://www.t-taikyo.jp/

シニアスポーツ振興事業　主催／（特非）立川市体育協会／（公財）東京都体育協会／東京都

柴崎町体育会の紹介

柴崎町体育会　会長　林崎堅司

戦後間もない昭和21年、敗戦の混沌とする中、町民の復興意欲の高揚を図ろうと町民運動会等の体育的行事を行ったのが始まりと聞いています。以来、歴代の会長を中心としながら75年の長きにわたり地域住民とともにスポーツ活動を通じて地域の活性化に努め、「健康と融和」を理念として活動してきました。

毎年開催される柴崎町町民大運動会では、お子さまからご年配の方まで1000名を超える方々が参加される地域最大の行事となっています。今年度は、感染に気を付けながら「町民ウォーキング大会」（新設行事）や「ボッチャ競技会」など4つの行事を実施しました。閉じこもりがちなご高齢の方々も多く参加され、改めてスポーツの大切さを感じました。

今後も地域コミュニティーの一つとして、スポーツ活動を中心に地域の様々な活動の中心団体として活動してまいります。これまでの活動に寄与された方々、会員の皆様、関係各所の皆様にこの場をお借りして御礼申しあげます。

100トレ体操

11月9日第4回100トレ体操（シニア対象フィジカルトレーニング実技講習会）が泉市民体育館で開催された。大粒の雨にもかかわらず、39名が参加。

年を重ねても人が人らしく自立して生きるために考案された体操を中野ジェームズ修一氏を含む3名の講師が、参加者に指導した。

11月27日第5回100トレ体操が泉市民体育館で開催され、48名が参加した。

人生100年時代の戦略的トレーニングとして、人が人らしく自立して生きる三つの要素「歩く」「食べる」「排泄する」をテーマに考案された体操を開発者・中野ジェームス修一氏を中心に3人の講師が指導した。

歩く・排泄する・食べるの3つを自分自身でコントロールできること。これこそ、人が人らしく生きることだと中野氏。

『ずっと寝たきりの男性。食事は二人に介助されながら、口からこぼれる流動食を流し込まれるだけだった。自分が何もできないことに苛立ちや申し訳なさを感じていたという。人らしい生活ではなかった。』

講師　中野ジェームズ修一

その男性にトレーニングを指導。半年後には、ベッドから起き上がり、片手で寿司をつまめるようになったそうだ。人らしい生活を取り戻したのだ。

医療だけでは、人らしい生活は手に入れられない。車いすを借りてもオムツを貰っても体は衰えるだけである。70歳からでも筋力はつく。自ら勉強し考え、行動することこそ、いつまでも人らしく生きる秘訣である。

日常生活の中での体操として2020年に考案されたもので、脳をいかに使うかにより機能向上をするもので習慣化が大切だと説いた。

人それぞれが無理のない範囲でのトレーニングは楽せず・無理せず・筋トレすることで健康寿命を延ばしQOLを保つ事になると認識した。

医療だけに頼る時代は終わった。できることから始めてみませんか？

泉市民体育館DAY

10月10日　泉市民体育館にて開催された。
緊急事態宣言が解除され、開放感をほんのり感じる雰囲気の中、室内7競技　屋外3競技が行われた。
コロナ感染対策により様々な制限がある中での開催であったが、会場の至る所で、マスク越しの笑顔が溢れた。
TACHIKAWA DICE 主管の3×3バスケットボールは試合形式で行われ、小中学生が白熱した試合を展開。
拍手だけの応援の中、大いに盛り上がった。10団体 672 名の参加があった。

令和3年度 普通救命講習会

主催：(特非)立川市体育協会

11月14日（日）泉市民体育館第二体育室において、新規受講者18名・再受講者1名の皆さんが（公財）東京防災救急協会の講師の指導の下、緊急時のAEDや人工呼吸、コロナ渦での対応等真剣に講習を受けました。

この講習は今回で14回目となりました。来年度は10月9日（日）に行う予定です。

緊急時に遭遇した場合に冷静な対応がとれるよう、より多くの市民の皆さんに参加していただければと思います。

プロゴルファー菅沼菜々選手インタビューと一問一答

（2021年12月10日プロ自宅にて）

シード権獲得おめでとうございます。コロナの影響もあり長かった今シーズンですが、振り返っていかがでしたか？

ありがとうございます。シード権獲得できてうれしいです。長いシーズンだったので辛いことも沢山ありましたが、最後まであきらめずにやり切れて、楽しいシーズンでした。

印象に残っている試合を教えてください

シーズン後半の三菱電機レディースです。会場が近かったこともあり、地元の方がたくさん応援に来てくださり、嬉しかったです。

やはり観客の皆さんの応援が、とても力になります。

立川生まれ立川育ちの菅沼選手ですが

地元の皆さんにはずっと応援していただいています。自然も沢山あるけど商業施設もあり暮らしやすいし、なにより人が温かい大好きな街です。

来シーズンは有観客の試合が増える見込みです

会場も近郊の試合が多いと思います。ぜひ足を運んでくれるとうれしいです。

スポーツ選手として、魅せる試合をしたいです。

今までのベストショットは

アースモンダミンカップでの、残り190ヤードを5番ユーティリティで打ったセカンドショットです。イーグルを獲れました。

緊張したシーンはありますか？

三菱電機レディースの最終日最終ホールのパターです。

現地で観戦していましたが、ピンそば3mにつけてのバーディーでしたね。素晴らしい試合でした。

ありがとうございます。とても緊張しましたが、決めることが出来てよかったです。

オフに入りましたが、どのように過ごしますか？

オフに入ったときに3日ほどお休みしました。

休みは元旦のみの予定でトレーニングと練習に励みます。

シーズン中にできないトレーニング（重量をあげて身体を作る）や、コースなどで2ヤード刻みのショット練習などを予定しています。

来季の目標は

まずは一勝し、シード権も継続できるように頑張りたいです。これからも応援よろしくお願いします。

一問一答

座右の銘 継続は力なり
自分の強み パターで決める
目標とする選手 ダスティンジョンソン選手
持ち球 フェード
好きなゴルフウェア ルコックゴルフのウェアが可愛くて好き
好きな色 水色
好きな食べ物は うどんとお寿司
嫌いな食べ物は トマト、パクチー、チョコレート
好きな芸能人 佐藤勝利
好きなお笑い芸人 もう中学生
好きなアーティスト セクシーゾーン、乃木坂46、日向坂46
好きなタイプ まじめな人、面白い人
デートするならどこ？ 外なら何処でも楽しめます
住宅展示場巡り以外の趣味は？ 絵を描くこと
最近一番笑ったことは？ 毎日一番楽しいを更新している
何をしている時が楽しい？ 生きているだけで楽しい
ゴルフ以外のスポーツは？ 何もできない。スキーは経験があります。

笑顔が印象的な菅沼選手、どんなに疲れていても、どんなに体調が悪くても、毎日のパター練習は欠かさないそうです。

ご自分の強みは、パターで決めること！と、自他ともに認めるパターの名手ですが、日々の努力が自信を裏付けているのだなぁと、感心しきりのインタビューになりました。

試合では、観客の声援に力を貰えると仰っていました。私もたくさん観戦に行きたいと思いました。（取材　砂川体育会　純）

第75回立川市民体育大会
地区対抗種目得点表

種目＼地区名		富士見町体育会	柴崎町体育会	錦町体育会	曙町体育会	高松町体育会	羽衣町体育会	砂川体育会	栄町体育会	若葉町体育会	西砂川地区体育会	幸町体育会	柏町体育会
軟式野球		8.0	6.0	3.5	–	3.5	6.0	6.0	9.0	10.0	–	11.0	–
ミニテニス		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
ソフトボール	男子	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	女子	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
水泳	男子	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	女子	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
ゲートボール		9.0	–	4.0	5.0	3.0	–	11.0	8.0	10.0	7.0	6.0	3.0
陸上競技	男子	5.0	6.0	11.0	4.0	8.0	–	–	7.0	9.0	10.0	–	–
	女子	6.5	5.0	10.0	6.5	8.0	–	–	–	11.0	9.0	–	–
バレーボール	男子	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	女子	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
テニス		9.0	3.0	7.0	5.0	3.0	8.0	4.0	10.0	6.0	3.0	11.0	3.0
卓球		4.5	6.5	8.5	3.0	8.5	3.0	4.5	10.5	3.0	10.5	3.0	6.5
バドミントン	男子	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	女子	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
駅伝		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
合計得点		42.0	26.5	44.0	23.5	34.0	17.0	25.5	44.5	49.0	39.5	31.0	12.5
順位		④	⑧	③	⑩	⑥	⑪	⑨	②	①	⑤	⑦	⑫

地区対抗優勝に寄せて

若葉町体育会　会長　尾崎精一

優勝という文字から随分と離れていた。聞けば前回の優勝は1986年であり、何と35年ぶりの快挙という。めでたいことである。通常であれば、大きな会場にて祝賀会などを催しても良いくらいの出来事なのである。普通ならば。

しかしながら、今年度もまたコロナウイルスが猛威をふるった年であり、本来行われる競技種目の半分しか開催されない年であったのだった。地域によっては競技種目の得手不得手はあるだろう。その条件に上手くはまったと言ってしまっては元も子もなくなるが、つまりはそういう事であるのだ。実際、若葉の専門部長会議で優勝の発表をしても反応は実に寒々としたものであった。優勝という価値についていえば、頭では「何ら違いのないもの」と考えることはできるのであるが。

そういう状況の中、あえて一言言いたい。来年度こそ、感情に任せて嬉しさを表せる「優勝」を手にしたいと思うのである。そして、競技するすべての人が楽しく競い合うことができる年であることを心から願う。

立川シティハーフマラソン2022

TACHIKAWA CITY HALF MARATHON

2022.3/13SUN

種　目

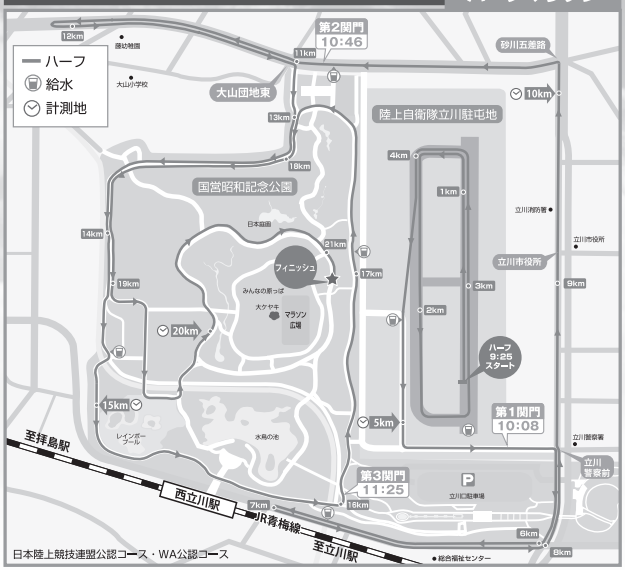
ハーフマラソン、ファンラン（10km、3km、親子ペア）

コース

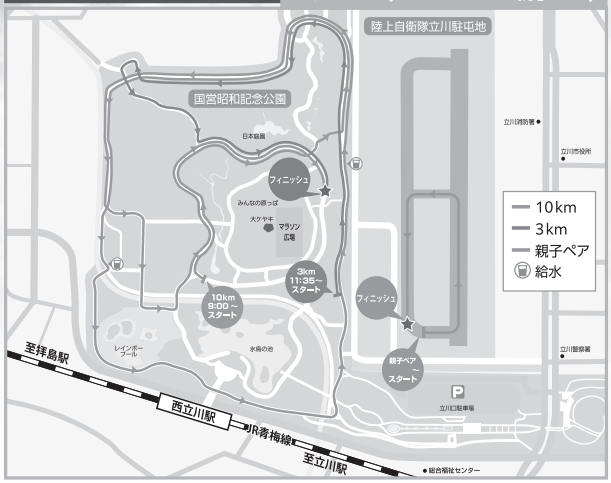
陸上自衛隊立川駐屯地、
国営昭和記念公園及びその周辺道路
日本陸上競技連盟公認コース・WA認証コース

第25回日本学生ハーフマラソン選手権大会 兼
FISUワールドユニバーシティゲームス（2021/成都）日本代表選手選考競技会併催
立川シティ車いすハーフマラソン併催
ニューカレドア・モービル国際マラソン姉妹提携
RUN as ONE-Tokyo Marathon 2023提携大会

コースマップ　ハーフマラソン



コースマップ　ファンラン（10km、3km、親子ペア）



GENKOTSU立川立飛大会

令和3年12月19日立川発のボクシングイベント「GENKOTSU立川立飛大会」が立飛ドームで開催された。

4回目のGENKOTSU。この日デビューを迎える3選手を含め14選手が出場し、拍手だけの応援の中、熱い戦いが繰り広げられた。

メインイベントは、石川ボクシングジム立川所属の齊藤眞之助が登場。軽快なフットワークで相手を翻弄しスピード、テクニックでも優勢に試合を進めた。3度のダウンにも立ち上がるタフな相手に苦労しながらも、判定で見事勝利。地元の応援に応え会場は、この日一番の拍手に包まれた。

コロナの影響で、入場制限が続く中での開催を続けてきたが、今回は久しぶりの制限なし入場。会場は多くの観客でにぎわっていたが、関係者の声かけや誘導により、感染対策も細やかに実施されていた。コロナ禍に開催するイベントの見本のような運営方法に感銘を受けた。

体育協会はこんなことに取り組んでいます！

立川市体育協会では、スポーツの普及と市民の健康増進を目的として、以下のような取り組みをしています。
ご興味のある方は是非ご参加ください。

立川市民体育大会の開催	２８競技のスポーツ大会　１２地区体育会対抗戦
子供のスポーツ推進	子供のスポーツ推進　様々な競技の教室の開催 優秀・優良選手の表彰
市民のスポーツ推進	スポレクフェスタ開催　１５種目 ジュニア育成地域推進事業　１２種目 シニアスポーツ振興事業　８種目 １００トレ体操　実技講習会 立川ウォーキングイベント　開催 障がい者スポーツの推進　ボッチャ大会開催
地域スポーツの推進	立川市と地域スポーツクラブをつなぐ連絡会 立川シティーハーフマラソンへの参画 ニュースポーツの推進　手のひらバレー　スポーツ吹き矢等 トップアスリートやプロスポーツクラブとの交流や講習会開催
スポーツ環境の充実	既存スポーツ施設等の充実・向上への取り組み スポーツ指導者の育成や確保への活動

加　盟　団　体

〈地区体育会〉
富士見町体育会
柴崎町体育会
錦町体育会
曙町体育会
高松町体育会
羽衣町体育会
砂川体育会
栄町体育会
若葉町体育会
西砂川地区体育会
幸町体育会
柏町体育会

〈競技団体〉
（特非）立川市陸上競技協会
野球協会
バレーボール連盟
卓球連盟
ソフトテニス連盟
立川弓道会
柔道連盟
剣道連盟
相撲連盟
バドミントン協会
ソフトボール連盟
水泳協会
クレー射撃協会
空手道連盟
バスケットボール協会
健康体操連盟
サッカー協会
テニス連盟
合気道会
ゲートボール協会
武術太極拳連盟
ダンススポーツ連盟
ミニテニス協会
ゴルフ協会
トライアスロン協会
新体操連盟
吹矢レクリエーション協会
自転車競技連盟

〈会長〉
石田　守
林埼　堅司
松村岳四郎
菅原　勉
森島　保
田代　康男
川北富士男
鎌田　秀夫
尾崎　精一
斎藤　正敏
桑山　崇
岩渕　定明

〈会長〉
坪内　基治
木原　宏
五十嵐　治
小島　利雄
鎌田　幸雄
岡嵜　幸平
伊藤　満雄
小神野勇司
佐川　聡彦
馬場　克久
毎床　圭介
中沢　寿
福森　敏康
篠田　正光
福田　一平
横井　有江
土方　一成
川島　進
森谷　倍己
荒　亮一
補陀　英直
稲田義四千
西　孝人
豊泉　幸夫
浅見　義明
五明みさ子
河西　信祐
関根　吉雄

令和３年度 賛助会員募集中
たちかわのスポーツ振興にご協力を

個人会員　１口　1,000円　何口でも可／団体会員　１口　5,000円　何口でも可

振込口座　多摩信用金庫幸町支店／普通預金 ０１３１６７２

（特非）立川市体育協会（トクヒ）タチカワシタイイクキョウカイ

皆様からの協賛金は、立川市の「明日のスポーツ界を担う青少年の健全育成と中高年齢者の健康増進・コミュニティ」に役立てます。

特定非営利活動法人　立川市体育協会