

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。

立川市体育協会会員の皆様には、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。

昨年は、立川市魅力発信拠点施設「コトリンク」のオープンや「クリーンセンターたちむにい」の試運転など、大きく歩みを進めた一年でした。また、コロナ禍ではありますが「立川よいと祭り」や「たちかわ楽市」の開催等、にぎわいを感じることができました。本年も市民の命と健康を第一に、新型コロナウイルス感染症への対応をはかるとともに、希望にあふれた一年にしたいと考えています。

さて、一年を通して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。昨年はサッカーワールドカップ2022における日本代表チームの活躍に日本中が歓喜しました。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、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、会員の皆様の一層のご支援を切にお願いする次第であります。

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

新年おめでとうございます。皆様には、日頃から当会諸事業に深いご理解と多大なるご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

昨年は、コロナ禍により一昨年に引続き当会事業活動も多くの制限を受けました。

スポーツ庁が昨年10月に公表した、2021年度の体力・運動能力調査によれば65〜74歳の男性の体力は、過去10年間で最低を記録。高齢者に運動習慣が広がり、体力向上につながっていた流れが頭打ちに差ししかかってきたと警戒しています。

何もしなければ確実に体力は衰え身体機能や認知機能が低下、高齢者は要介護状況への移行リスクが高まるとも言われています。

当会では、これからも健康寿命の増進と運動実施率の向上を目指して、医師とトレーナーが考えた「100トレ体操」、10年後後悔しない体のつくり方「フィジカルトレーニング」、正しいウォーキング「ウォーキング教室」事業の更なる推進に努める所存であります。

本年も皆様のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。年頭のご挨拶いたします。



立川市体育協会主催

昭和記念公園ウォーキング



9月23日(祝) 国営昭和記念公園にて「昭和記念公園ウォーキング」が開催された。悪天候の中、31名の参加者でした。

園原健弘先生、西田隆維先生のウォーキング講習では、体の使い方と正しい歩き方を約1時間教わった。ユーモアあり、実践あり、終始和やかな雰囲気で行くことの大切さを学んだ。

講習後は、講師の先生とともに講習で学んだ正しい歩き方や心拍数などを意識しながら園内を散策、ウォーキングを楽しんだ。

参加者が携帯したスマホアプリやウェアラブル端末のデータを集計すると、参加者はこの講習で平均して約3.5キロを歩いた。

より効率的な歩き方での3.5キロは、我流の歩き方での同距離とは体への影響が大きく違う。効率的な歩き方を得た参加者は、お楽しみ抽選会後、足取り軽やかに帰路についた。

ウォーキング講師プロフィール

・園原 健弘

明治大学競走部監督
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
世界陸上元日本代表



ソニー生命カップ全国大会(テニス) 尾寄紗映さんが1位に!!

令和4年11月10日〜12日まで各都道府県代表3組の女子ダブルスによるトーナメント戦でアマチュア女子テニス界の最高峰の試合「ソニーカップ第44回全国レディーステニス大会 全国決勝大会」が昭和の森テニスコートで開催され、東京都代表としてテニス連盟会員で錦町にお住いの尾寄紗映さんが出場し東京都が見事全国で1位になりました。



(前列中央)



(12/12 市長表敬訪問)

東京消防庁から感謝状

9月5日立川消防署長から永年の普通救命講習開催により立川市体育協会へ東京消防庁救急部長感謝状の贈呈がありました。



曙町体育会の紹介

曙町体育会 会長 菅原 勉

曙町体育会は昭和二十一年に発足致しました。翌年から始まった第一回市民体育祭では記念すべき初代優勝をはたし、その時から七十六年という歴史の中、地域の皆様の健康や親睦、地域スポーツの振興を目的に活動してまいりました。これも歴代会長及び役員の皆様のお陰と敬意を表する次第です。現在は感染症の影響により思うように活動が出来ておりませんが、年間を通してミニテニス、バドミントン、バレーボール、卓球、ゲートボール等各専門部による練習及び地区大会を行っております。同じくここ数年中止となっておりませんが「曙町民大運動会」は老若男女楽しめる曙町の一大イベントとして地域の皆様にご参加頂いております。また近年は高齢の方々のみならず気軽に皆が参加できる地域スポーツとして「ボッチャ体験会」も開催しております。コロナ禍により様々な運動が制限される中、改めてスポーツの大切さ、また大会の意味を感じ、これからはスポーツとおして地域の親睦と健康を目的に活動してまいりますので、今後とも地域の皆様のご参加をお待ちしております。





(11月22日市長表敬訪問 市長室にて)

河内会長 東京都スポーツ功労者表彰

令和4年11月5日、東京都議会議事堂都民ホールにおいて、令和4年度東京都スポーツ功労者表彰式が開催された。東京都スポーツ功労賞は、東京都のスポーツ・レクリエーションの発展と普及振興に貢献された個人を、表彰するものです。

当会の河内勝正会長の永年の功績がたたえられ表彰されました。

泉市民体育館DAY

10月10日 立川市泉市民体育館にて「泉市民体育館 DAY」が開催された。今年度は約1,400名が参加。室内外あわせて14競技を体験した。

コロナによる行動制限が緩和され、昨年度と比較すると参加者は2倍以上になり、体育館は活気に満ち溢れていた。ただ、コロナ前のピーク時に比べると参加者は、約半数。コロナの影響が顕著に表れている。

年代別の参加者をみると10代が30%。参加のきっかけは、部活の延長での参加であった。今後、中学校部活の地域移行が始まると、10代の参加が見込めるか?不透明である。

さらなる、健康や運動に関する意識を深める活動を進めて行くべきである。

歩数解析では、歩き方をカメラで撮影し、左右のブレや重心移動を図やグラフで解析する。それを元にどの筋力が弱いのか?や今後のトレーニング方法などを参加者に伝えていた。

参加者は「自分自身を客観的にとらえる良い機会になった」「自分の弱いところがあった。鍛えなおしたい。」など、日常では得られない自身の情報を楽しんでいる様子だった。

その他の各コーナーでも、行動制限緩和で久しぶりに体を動かした方、家族でスポーツを楽しんだ家族、様々な笑顔があった。(副会長 川北 富士男)



この講習は今回で15回目となりました。来年度は11月4日(土)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。

令和4年度 普通救命講習会

主催…(特非)立川市体育協会

10月9日(日)泉市民体育館第二体育室において、新規受講者17名・再受講者7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や胸骨圧迫等、コロナ禍での対応について真剣に講習を受けました。

立川ウォーキング

大勢で集まることが難しいなか、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)

抽選

スマホ連動型体重計体組織計・上腕血圧計 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5年

1月20日(金)～2月17日(金)

募集人数

100名(WeBand 先着順レンタル無料(郵送料着払))
詳しくは立川体協ホームページ「立川ウォーキング」参照

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12月15日(木)から1月17日(火)

参加費

無料

対象

立川市内在住在勤原則60歳以上(60歳以下でも可)

参加方法

立川体協ホームページ「立川ウォーキング」から申込
(申込後立川体協からメールで開始1週間前までにグループ名送信→
WeRUN アプリダウンロード後グループ登録→1月20日からイベント開始)

利用方法

WeRUN アプリ (WeRUN アプリをインストールできないスマホは参加できません)
立川体協ホームページ「立川ウォーキング」参照

説明会

1月18日(水) 16:30～18:00

泉市民体育館研修室

WeRUN アプリ DL 方法、WeBand ペアリング方法

※ WeRUN を初めて利用される方は極力ご参加ください



体協HP



WeRUNアプリ(無料)

立川市練成館出身の「日翔志」が大相撲九州場所千秋楽で三段目優勝決定戦を制し、自身3度目の各段優勝を決めた。

日翔志(本名「沢田日登志25歳」)は、練成館で相撲をはじめた。幼いころはそれほど目立つ選手ではなかったそうだ。小学5年まで練成館で汗を流し、その後新潟へ。

能生中3年時に全中個人3位。埼玉栄高3年時に全国選抜3位。日大3年時に全国学生体重別大会無差別級準優勝。

同4年時に全国学生体重別大会無差別級優勝。

その後、日大の団体職員として1年間の社会人経験をし、追手風部屋に入門した。

令和3年夏場所で初土俵、同年秋場所ですぐ二段優勝と順調に番付を上げていったが、首に大けがを追い3場所連続全休。令和4年夏場所から復帰した。

今場所は初めて幕下に昇進する。練成館には、時々顔を出すように、今後の活躍に期待すると共に首のケガが悪化しないことを願っています。



立川市出身力士 日翔志 三段目優勝

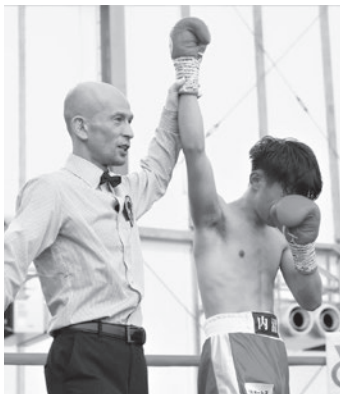
TACHIHI PRESENTS PROBOXING EVENT GENKOTU vol.6

2022年12月11日(日)にDOMIE TACHIKAWA TACHIHIで開催されました。当日はファイナルSライト級1試合、セミファイナルバンタム級1試合、特別スパーリング1試合でYouTube「石川ボクシングジム立川チャンネル」でも生配信され、会場では立ち見の観客も多く知名度アップに繋がっているようです。

石川ボクシングジム立川の選手は、内沼 蒼選・横手 太嵐・大野 俊人・宮地 隆佳・齋藤 眞之助の5名が参加しました。特に2試合目のバンタム級の内沼選手(写真)は、涙の初勝利で込み上げる感動が伝わってきました。

【あらためて初勝利おめでとうございます！】

広報部 結束 陽



東京都ジュニア育成地域推進事業

「フィジカルトレーニング講演」10年後後悔しない体のつくり方」が10月22日泉市民体育館にて開催された。

講師は、フィジカルトレーナーの運動生理学者中野ジェームズ修一氏。9回目となるこの講演に69名が参加した。

体を動かす意味とはなにか？なぜ必要なのか？わかりやすい説明があり、気軽に生活の中で実践できる方法を勉強できる講演は、毎回好評となっている。

今回は、参加者が実践する内容も含まれており、いきいきとした表情で受講する姿が印象的だった。

「次回も中野先生の話が聞きたい！」「生活に取り入れやすい内容だった」運



動嫌いでもできそうな内容だった」「根本の理屈がわかり、すぐに使えるようなモノが多かった」「いままでやっていた運動方法を考え直そうと思う」などなど、参加者からは、自分の健康に対する前向きな意見が多数寄せられた。

意識や考え方を变えることで自分の体は変えられる。あきらめない気持ちを持つことは、年齢に関係はないのだと強く感じた。

東京都シニア振興事業

「第6回シニア対象フィジカルトレーニング実技講習会 100トレ体操」が10月28日泉市民体育館にて開催された。

講師は、中野ジェームズ修一氏。

100トレ体操とは、人が人らしく生きるために、①一生涯自分の脚で歩く ②自分の力で食べる ③自分自身で排泄をコントロールすることを目的とした運動方法。

参加者が増え続けているこの講習会に、今回は68名が参加した。この講習会は、理論や運動方法だけではなく、自分の体力に自信がなくなり、あきらめかけた高齢者にやる気や希望を与える内容となっている。

「自分の体はどうとでもな



る努力次第」同じ高齢者からの言葉を引用し、今回も参加者の心を奮い立たせた。参加者からは「本を読むより実際に話を聞いた方がわかりやすい」「これからの老後に向けてやる気がわいた」「もっと早くから中野先生に教えていただきたかった」「大変わかりやすく今日から実践できるように思える内容だった」「100トレ体操を夫婦で続けられるようにしたい」など、前向きな声が多数届けられた。

新日本プロレス 立川立飛大会

「立川市スポーツ振興社会福祉チャリティー大会」

11月23日アリーナ立川立飛において、新日本プロレス立川立飛大会が開催された。

大会を含む立川市の8つの団体や組織が後援したこの大会に、約1000名の観客が集まった。Jr.タッグリーグ戦を中心に全8試合が行われた。

相手の熱い胸板に打ちつける逆水平チョップ。リング外の相手めがけて体ごと飛んでいくトペ・スイシーダ、照明や効果音などの演出は一切ない。体をぶつけあう迫力と衝撃音だけで、レスラー達は会場を盛り上げていく。

叩きのめされ、踏みつけ



られ、それでも立ち上がるレスラーを心の底から応援したくなる。

広報部長 萩原 伸一

立川シティ ハーフ マラソン 2023

TACHIKAWA CITY HALF MARATHON

立川シティハーフマラソン2023を開催

3月12日(日)立川シティハーフマラソン2023を開催します。今年も日本学生ハーフマラソン選手権を併催し、ハイレベルなレースが見られます。10kmレースもハーフマラソン同様陸上自衛隊立川駐屯地をスタートし公道を経て国営昭和記念公園でフィニッシュするコースになりました。3kmの部、親子ペアの部は国営昭和記念公園内で行います。10kmレースは9:30スタート、ハーフマラソンは10:00スタートで、周辺道路では図のとおり交通規制が実施されます。ご理解ご協力をお願いいたします。

2023.3/12SUN

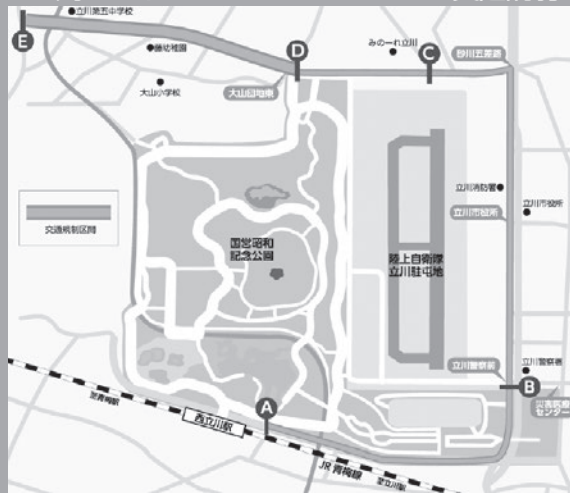
種目

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

立川シティハーフマラソン2023 交通規制



各地点間の交通規制(全区間片側2車線道路)

A-B区間	B-C区間	C-D区間	D-E区間
A→B:全車線(2車線) B→A:公園側1車線	B→C:公園側1車線 C→B:規制なし	C→D:全車線(2車線) D→C:公園側1車線	D→E:全車線(2車線) E→D:全車線(2車線)
9:30~11:15 ハーフマラソンのみ	9:00~11:30	9:15~12:00	10:00~12:00 ハーフマラソンのみ

加盟団体

〈地区体育会〉										〈競技団体〉									
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	(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	クレール射撃協会	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〉										〈会長〉									
石田 堅司	林崎 岳四郎	松村 勉	菅原 保	森島 康男	川北 秀夫	鎌田 富士男	尾崎 精一	斎藤 正敏	桑山 定明	坪内 基治	木原 宏	五十嵐 治	小島 利雄	鎌田 幸雄	岡崎 幸平	伊藤 満雄	小神 聡彦	佐川 克久	馬場 圭介
毎床 敏	中沢 圭	福森 敏	木村 敏	福田 敏	横井 一平	土方 一平	川島 一平	森谷 一平	荒谷 一平	金刀 一平	稲田 一平	西田 一平	豊田 一平	吉本 一平	五本 一平	河本 一平	関根 一平		

令和4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)たちかわ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