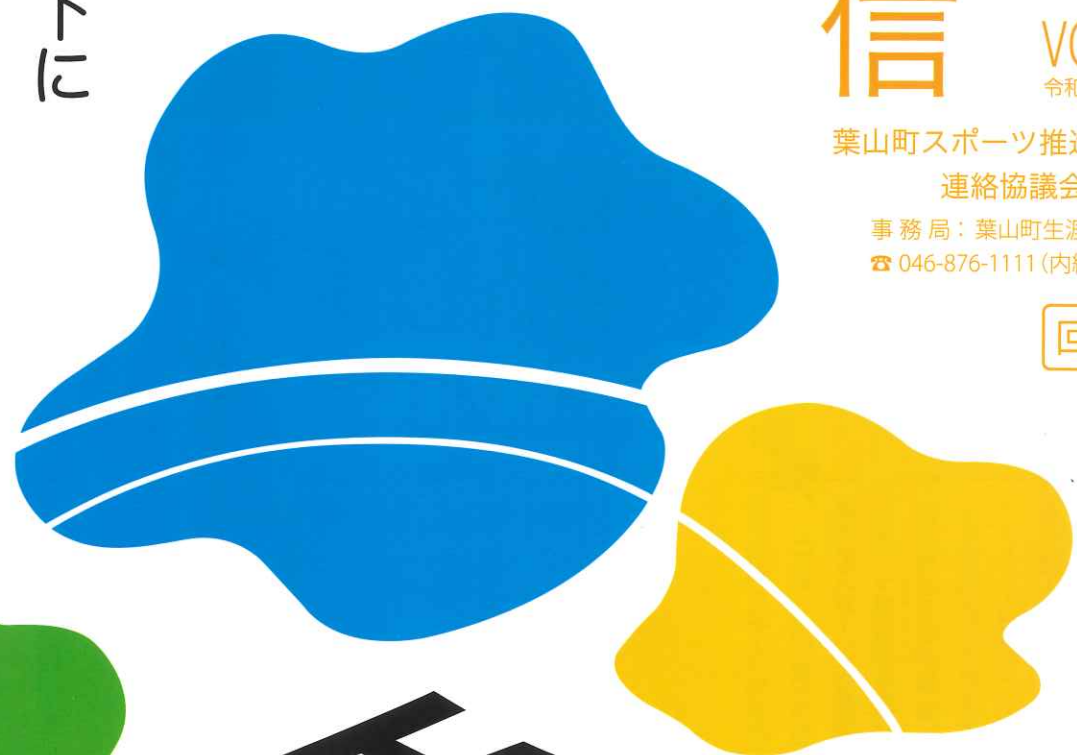


このマークの下に
快汗と笑顔が集う



Hayama
Community Sport
Leaders

はやま 快汗通信

VOL 7
令和7年3月

葉山町スポーツ推進委員
連絡協議会 発行
事務局：葉山町生涯学習課
☎ 046-876-1111 (内線 7231)

回覧

HAYAMA
スポーツオープンデー2024が
開催されました。(2月15日 一色小学校)

葉山町スポーツ推進委員連絡協議会主催の「HAYAMA スポーツオープンデー2024」が一色小学校にて開催されました。ピックルボール講師の一色ビーチテニスクラブ、グラウンド・ゴルフ講師の葉山町グラウンド・ゴルフ協会のご協力のもと、54名の方にご参加いただきました。

当日はグラウンド・ゴルフ、ピックルボール、ボッチャ、モルックの4種目が行われ、各会場では参加者の笑顔と真剣な表情が入り混じる、熱気あふれる光景が見られました。HAYAMA スポーツオープンデーは、町民の皆様に様々なスポーツに触れる機会を提供し、健康増進に貢献することを目的としています。来年も開催を予定していますので、是非ご参加ください。



ひとくちメモ

先日、TVで糖尿病について報じられていましたが、その予防法については何となく知っているつもりの方が多いいのではないのでしょうか。食事については卵やチーズ、野菜などの血糖値を上げ難いものから食べる。よく噛んでゆっくり食べる。バランスの良いものを3食規則正しく取り、夜遅くには食べない。

その上でややきつめの運動が習慣となるようにする。運動には血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げることや、肥満を解消しつつ筋肉増加によってインサリンの働きを高める効果があります。皆さん、継続して運動しましょう。

サンマルサンサン 神奈川県立体育センター
3033 運動
1日30分 週3回 3ヶ月間

総合型地域スポーツクラブ「つるま」

プログラム協力（5月4日・7月6日葉山少年
昨年8月にパリで開催されたパラリンピック
の正式種目ボッチャにおいて、火の玉JAPAN
Nは銅メダル2つ、8位内入賞が5つという素
晴らしい成績を収めました。このボッチャは、
総合型地域スポーツクラブ「つるま」の種目
としても実施されており、
体験会ではスポーツ推進委員が講師を務めました。体
験会とはいえ、試合が始ま
ると参加者の皆様は白熱し
た戦いを繰り広げ、大変盛
り上がりしました。



2024年度の活動をご紹介します。

ここにご紹介できませんでしたが、児童館でのボッチャやモルックの指導、
町内会でのモルック指導、また、しおさい杯（葉山町テニス協会主催）も
協力事業としてお手伝いしました。
私たちの力が必要な時はお声かけください。

第40回葉山町民駅伝

（12月8日 一色小学校とその周辺）
冬の風物詩である葉山町民駅伝が今年も開催
され、スポーツ推進委員は走路員として協力し、
ランナーと観客の安全確保
に努めました。大きな事故や
怪我もなく、走路員としての
役割を全うできたことに安
堵するとともに、ランナー皆
様の力強い走りに元氣と勇氣
をいただきました。



神奈川県スポーツ推進委員会連合会研修会

（11月23日 藤沢市秋葉台文化体育館）
県内のスポーツ推進委員が一堂に会する
スポーツ推進委員会連合会研修会に葉山
町からは2名が参加しました。今年も
200名近くの参加者があり、種目は
ファミリーバドミントンとワンバウンド
ふらばるバレーボールが実施されま
した。ファミリーバドミントンはバドミ
ントンを子供から高齢者まで誰もが楽
しめるよう、日本の羽根つき遊びをヒ
ントに用具をアレンジしたユースポー
ツです。ワンバウンドふらばる
バレーボールは、ネットを挟んで
2チームがバレーボール型変形
ボールを打ち合うスポーツです。
どちらの種目も初めての体験で
したが、参加者同士で教え合いなが
ら取り組むことができました。



葉山町スポーツ推進委員講習会

「インディアカ・ソフトバレー」
（8月2日 長柄小／9月20日 上山小）
葉山町スポーツ推進委員講習会として、8月
にインディアカ、9月にソフトバレーの研修会
を開催しました。インディアカ研修会では、町
内で活動する団体「フルッポンチ」さんの協
力のもと、基礎練習から実戦形式の練習まで
行いました。実際に体験してみるとハードな
競技でしたが、初心者でも楽しめるスポーツ
でした。ソフトバレー研修会では、バレーポー
ルとの違いを理解しながらルールや技術の習
得を目指して試合を行いました。ボールが不
規則な動きをするため難しかったものの、楽
しみながら研修会を実施できました。

町民体力測定

（10月14日 一色小）
88名が参加した町民体力測定は、100周年記
念事業として例年の測定種目に加え、虫歯リ
スクチェックと認知機能チェックのブースが
設けられ、スポーツ推進委員は測定員として
協力しました。参加者には、自身の体力を知る
良い機会となり、今後の健康維持やスポーツ活
動への意識向上に繋がればと期待します。



神奈川県連合会横三ブロック研修会

（10月26日 葉山小学校）
スポーツ推進委員の資質向上と情報交換を目的
とした横三ブロック研修会（横須賀市、逗子
市、三浦市、葉山町の持ち回り開催）が今年は
葉山町を会場に開催されました。研修会では、
インディアカ、ソフトバレーの実技指導で
講習に加え、スポーツ推進委員講習
会も実施されました。インディ
アカとソフトバレーの実技指導で
は、3市のスポーツ推進委員の皆
さんとスポーツを通して交流を深
め、講習会ではスポーツ推進委員
の役割や各市町の活動を共有し、
有意義な研修となりました。



神奈川県スポーツ推進委員会大会
（2月8日 川崎市麻布市民館）
長年、地域スポーツ振興に尽力した
スポーツ推進委員の表彰式が開催さ
れ、式典では表彰の他、基調講演も
実施されました。特に日本ペッ
パトーク普及協会の講師によるペッ
パトークの基調講演は試合前の激
励スピーチの活用方法を紹介するも
ので、スポーツ分野だけでなく職場
や家庭でも活用できる「コミュニケー
ション技術だ」と思いました。
是非、皆さんも「ペッパトーク」を検
索してみてください。