

活動日記

神奈川県スポーツ推進委員大会

平成29年2月4日(土) 横浜関内ホール

今年は、横浜市の主催で行われました。関内ホールは満席で、まず地元中高生の美しい和太鼓の演技で始まり、迫力のある演技に感動しました。開会の挨拶では、スポーツ推進委員の日頃の活動への理解や感謝などが述べられ、その後の動続10年の表彰式では、拍手喝采で祝福する市もありました。基調講演の伊勢原市出身の元全日本女子バレーボール監督の吉川正博氏は、「育てて勝つ」がモットーで、選手と寝食を共にする中で選手との接し方に悩んだり、恩師の言葉に励まされたりしながら、選手の気持ちを大事にした結果、自主性のある選手を育て、勝利に貢献されました。吉川氏は「自分だけの優しさで(選手と)接すれば、組織は動き、他人は変わってくれる」と語っておりました。とても有意義な一日になりました。

第34回伊勢原駅伝競走大会

平成29年1月15日(日)



駅伝日和のこの日、地区対抗の部で11チーム、一般の部で55チームが参加。地区対抗の部では、比々多Vが昨年の雪辱を果たして優勝しました。また、一般の部では、伊志田高校が優勝しました。

成瀬児童コミュニティクラブ お楽しみ会

平成28年12月21日(水)
ドッジビーを実施、
40名の参加がありました。



緑台児童コミュニティクラブ お楽しみ会

平成28年12月22日(木)
スリーアイズとバウンスボールを実施、
70名の参加がありました。



いせはら未来っ子クラブ

平成29年1月25日(水)
大縄跳びを実施、
40名の参加がありました。



比々多公民館



参加品目
フランクフルト

高部屋公民館



参加品目
豚汁

各地区 公民館まつり参加

2月18(土)・19日(日)
・比々多公民館・高部屋民館
・成瀬公民館・南公民館
2月25日(土)・26日(日)
・大山公民館・大田民館
・中央公民館

中央公民館



参加品目
焼きとり

成瀬公民館



参加品目
コロック
フライドポテト

南公民館



大山公民館



大田公民館



参加品目
焼きそば
お好み焼き

ISEHARA

スポーツ推進委員だより

スポーツコーディネーター

2017.4

No. 15

いせはら

編集 伊勢原市スポーツ推進委員協議会
広報部 会
市スポーツ課 内
TEL.0463-94-4711

発行日 平成29年4月1日

全国一斉開催
イベント

いきいき健康 だいすき伊勢原

チャレンジデー

ISEHARA2017



当日、運動を
15分以上したら
報告してください。

・電話で! 0463-94-4777
・FAXで! 0463-95-7615
・市内公民館にある専用シートで!
回収BOXに投函
・ホームページで!
<http://www.city.isehara.kanagawa.jp>

市民総参加で
勝利をつかめ!!

目指せ! 参加率60%



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

5月31日(水)

午前0時~午後9時

対戦相手は
香川県丸亀市に決定しました。

チャレンジデーとは?

毎年5月の最終水曜日に全国で実施されている住民参加型のスポーツイベントです。人口規模がほぼ同じ自治体同士で午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続してスポーツや運動をした「住民の参加率(%)」を競い合います。負けた場合は、対戦相手の自治体の旗を一週間庁舎のメインポールに掲揚するというユニークなルールによって行われます。

報告方法は?

電話

FAX

回収BOX

ホームページ

当日より9時まで受付



当日は市内いろいろな場所でイベントが開催されます。順次伊勢原市ホームページや広報いせはらなどにて告知いたします。

当日の連絡先

TEL. 0463-94-4777

主催 伊勢原市・伊勢原市教育委員会
お問い合わせ/伊勢原市チャレンジデー実行委員会事務局[伊勢原市スポーツ課]
TEL.0463-94-4711 FAX.0463-95-7615 E-mail:sports@isehara-city.jp

体育館でお待ちしています。

平成 29 年度 「新体力テスト」

平成 29 年 5 月 14 日 (日)

午前 10 時～正午 (受付締切 11 時 30 分)

午後 1 時～3 時 (受付締切 2 時 30 分)

毎年、5 月に総合運動公園で行われている「緑花まつり」の体育館で「新体力テスト」を実施しています。個人個人の体力テストの結果は市で管理され、翌年の結果と比べることも出来ます。毎年チェックして体力・健康管理に役立ててください。(事前申込不要・費用無料・持ち物：体育館履き (貸出シューズ少々あり))

握力
身長
体重
体脂肪



長座体前屈

背中を壁につけて前屈します。何 cm 指先が移動したか測定します。



立ち幅跳び

〈20 歳～64 歳〉

両足を揃えて立ち、屈伸のみを使って前に飛びます。



上体起こし

スタッフが足を固定します。30 秒内に何回上体を起こせるかカウントします。



開眼片足立ち

〈65 歳～79 歳〉

片足立ちの持続時間を計測します。120 秒が目標です。



10m 障害物歩行

〈65 歳～79 歳〉

2m 間隔に置かれた、高さ 20cm の 6 個の障害物をまたいで歩くのにかかる時間を測定します。



反復横とび

〈20 歳～64 歳〉

20 秒間に三本のラインを何回またげるかカウントします。



6 分間歩行

〈65 歳～79 歳〉

6 分間に一周 30m のコースを何周、何メートル歩けたか測ります。



健康チェック
血 圧

健康運動指導士による運動の指導助言もあります。



あなたの健康体力表

伊勢原市教育委員会スポーツ課

項目	測定日時	測定結果	目標値
握力	2019.05.14	25.0	25.0
身長	2019.05.14	170.0	170.0
体重	2019.05.14	65.0	65.0
体脂肪	2019.05.14	18.0	18.0
長座体前屈	2019.05.14	25.0	25.0
立ち幅跳び	2019.05.14	120.0	120.0
上体起こし	2019.05.14	30.0	30.0
開眼片足立ち	2019.05.14	120.0	120.0
10m 障害物歩行	2019.05.14	120.0	120.0
反復横とび	2019.05.14	120.0	120.0
6 分間歩行	2019.05.14	120.0	120.0

▲「あなたの健康体力表」サンプル
3 年間の記録が残ります。

20m シャトルラン
〈20 歳～64 歳〉

20m をリズムに合わせて走ります。だんだんテンポが早くなってきます。何往復出来るかカウントします。

