

愛川地区



愛川地区のスポーツ推進委員は、地域の皆様の協力のもと、県や町などのスポーツ事業への参加や協力等をさせていただき、地域の皆様へスポーツ等を通じて、より良い生活のための情報発信や事業活動等を行わせていただいております。

令和2・3年度は小島・三輪・小松・志村・山口・林の6名が担当しますので、よろしくお願いします。

(川北区スポーツ推進委員 小島義司)

中津南地区



本年度は新型コロナウイルスの影響を受け愛川町の多くのスポーツ行事が中止となり、町民の皆様は不安と心配の毎日が続いていると思います。その中で、スポーツ推進委員が町スポーツ施設の清掃や環境整備等を行い、利用者の方々が少しでも安全に気持ちよく体を動かせる場を準備しておくことで、安心して施設を利用することができ、各スポーツ活動の活性化につながることを願っております。

中津南地区は、間宮・今井・川端・川口・近藤・柏木が担当しますのでよろしくお願いします。

(坂本区スポーツ推進委員 柏木覚)

高峰地区



皆様にとって一番大切なものは何ですか？家族、愛情、仕事…、忙しい日常の中でも時々立ち止まって「自分に必要なものは何か」を考えてみましょう。そして、その一番大切な物の為には、心と体の健康を整えることが大事です。

スポーツを通じて心と体の健康を守る手助けをさせていただきます高峰地区スポーツ推進委員は、八木、仲村、諏訪部、小島です。微力ながらお役に立てるよう、活動させていただきますので、よろしくお願いします。

(三増区スポーツ推進委員 小島新二)

中津北地区



こんにちは。中津北地区のスポーツ推進委員を紹介いたします。熊坂、馬場、田上、梶原、小林の5名で令和2・3年度の活動をさせていただきます。本年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により活動が殆どできませんでした。

令和3年度は、一人でも多くの皆様にスポーツに触れ合う機会を設けられるよう頑張っていきますので、引き続きよろしくお願いします。

(大塚区スポーツ推進委員 小林孝一)

愛川町のスポーツ施設の紹介

■第1号公園体育館



内陸工業団地内に位置する第1号公園体育館は1階に卓球場・柔剣道場・会議室等があり、2階には、バスケットボールやバドミントン・バレーボール等が行える体育室、1回100円で利用できるトレーニングルームがあります。

トレーニングルームは、どなたでも利用可能で、運動不足解消にはピッタリです。基礎体力の向上は健康の第一歩でありスポーツにおいても極めて重要です。また、トレーニング器具の使い方が分からない方は、毎週水曜日に専門のトレーナーが器具の使い方を指導してくれます。是非皆さんも、気楽に利用してみたいはいかがでしょうか。

また、トリム広場では、年間を通し、家族連れの皆さんにご利用いただいております。子どもたちの交流の場にもなっています。

■田代運動公園



田代の中津川沿いに位置する田代運動公園は、硬式野球も行える野球場があります。他にも全天候型のテニスコートやゲートボール場などもあり、夏場にはスライダーが設置してあるプールも好評です。

令和3年2月にはスケートパークが完成し、様々なスポーツを楽しむことができる場所となっています。

■三増公園



町一周駅伝競走大会のスタート地点としてお馴染みの三増公園は一周400m、8コースの全天候型トラックがあり、各種陸上競技大会の会場として利用されています。

その他にも、テニスコートや多目的広場、一周530mのジョギングコースもあり、多くの方々の運動の場になっています。

■編集後記■

今年度は新型コロナウイルス感染症の猛威により、2度の緊急事態宣言が発令され、スポーツ推進委員の活動に限らず、各種活動が大きく制限された年となりました。愛川町でも、2020スポーツ・レクリエーション・フェスティバルや町一周駅伝競走大会等のスポーツ事業が中止となってしまいましたが、愛川町をホームタウンとするJリーグプロサッカーチームのSC相模原が、見事最終節で勝利を飾り、J2昇格を果たすという明るい話題もありました。

来年度は、新型コロナウイルス感染症が収束し、私たちスポーツ推進委員の活動によって、町民の皆様のスポーツライフがより豊かなものになるよう頑張っていきたいと思いますので、ご支援とご協力の程、よろしくお願いいたします。

(両向区スポーツ推進委員 志村浩二)

# あいかわ スポーツ推進委員 だより



スポーツ推進委員による第1回スポーツ推進委員環境整備事業開催時に撮影  
(撮影時のみマスクを外しています)

## 令和2・3年度新委員決定！！

スポーツ推進委員とは…

スポーツ基本法第32条の規定により、スポーツの推進に係る体制の整備を図るため、町教育委員会からスポーツ推進委員として22名が委嘱されております。

スポーツ推進委員は、町民皆様のスポーツ活動の促進やスポーツ行事への協力等を行い、愛川町のスポーツの推進を目指し、活動しています。

■発行日 令和3年3月15日 ■発行 愛川町スポーツ推進委員連絡協議会 広報部会

■事務局 愛川町教育委員会スポーツ・文化振興課 ■電話 046-285-6958

## 会長あいさつ



みなさんこんにちは、スポーツ推進委員の山口です。  
日頃より、スポーツ推進委員の活動に、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。  
さて、本来なら 2020 年は、オリンピック・パラリンピックが開催され、世界中がスポーツで盛り上がる年になるはずでしたが、新型コロナウイルス感染拡大により、それらの開催が延期になり、同様に神奈川県や県央地区の活動もできない状況になりました。  
残念ながら、愛川町も予定しておりました 2020 スポーツ・レクリエーション・フェスティバルや町一周駅伝競走大会等の中止を余儀なくされました。  
未だに収束の見えないコロナ禍において、感染状況を注視しながらの活動となりますが、今しばらくの間、行動の自粛と、新しい生活習慣を共に送り、一日も早くスポーツを通して、皆さんと一緒に笑える日が来ることを願っています。  
今後ともスポーツ推進委員をよろしくお願いいたします。  
(愛川町スポーツ推進委員連絡協議会 会長 山口 淳)

## 町スポーツ施設衛生管理及び環境整備事業

令和 2 年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、昨年の 3 月からスポーツ行事やスポーツ推進委員の活動が延期や中止となり、また、スポーツ施設等の臨時休館もあり、活動がほぼできなくなりました。そこで、スポーツ推進委員としてできる活動がないかと考え、スポーツ施設を安心して利用できるよう、第 1 号公園及び体育館の衛生管理及び環境整備を行いました。  
本事業は、令和 2 年 10 月 11 日(日)・12 月 13 日(日)の 2 日間にわたり、体育館を利用する方々が、安全かつ安心して利用していただくことができますよう、会議室のテーブルや椅子、柔道場の畳、トレーニングルームの器材等、不特定の人の手が触れる場所や備品を中心に消毒を行うとともに、利用者の汗や飛沫、ソーシャルディスタンスを考慮したトレーニングルーム内のトレーニング器具の配置変更を行いました。  
また、屋外の環境整備では、体育館入口前の駐車場やジョキングコースの落ち葉の清掃を行いました。  
風は多少あったものの天気も良く、気持ちのいい汗をかきながら行いました。

(二井坂区スポーツ推進委員 川端 隆)



## ニュースポーツ用品の貸出のご案内

町では、いつでも・どこでも・だれでも、楽しく親しめるレクリエーションスポーツとして、スカットボールやペタンク等のニュースポーツ用品等の貸し出しを行っています。  
借用方法等の詳細は、町ホームページをご覧ください。お住まいの行政区担当スポーツ推進委員までお知らせください。

### レンタル可能用品

- |                |               |         |         |
|----------------|---------------|---------|---------|
| ●スカットボール       | ●ターゲット・バードゴルフ | ●ティーボール | ●ドッジビー  |
| ●わなげ 9 & Q セット | ●ディスクゲッター     | ●インディアカ | ●バドミントン |
| ●ペタンク (室内・室外)  | ●ソフトバレーボール    | ●フリンゴ   |         |

愛川町スポーツ推進委員  
◎会長 ○副会長 △地区長  
川北 区 小島 義司  
宮本 区 三輪 忍  
原向 区 小松 勝  
両野 区 山崎 浩二  
細代 区 仲村 球  
田代 区 林 規  
角増 区 小島 新一  
三角 区 諏訪 敬徳  
増田 区 八木 澄雄  
輪島 区 熊坂 康嘉  
小沢 区 馬場 孝一  
上熊 区 田上 博司  
下谷 区 大塚 孝一  
八倉 区 六倉 孝一  
大塚 区 春日 孝一  
春日 区 熊坂 孝一  
熊坂 区 熊坂 孝一  
熊坂 区 熊坂 孝一  
二井 区 二井 孝一  
桜井 区 桜井 孝一  
半井 区 半井 孝一  
坂本 区 坂本 孝一  
※桜井地区のスポーツ推進委員は 12 月 31 日付けで退任しているため欠員

## コロナに負けるな！自宅でできる簡単ストレッチ

神奈川県では、一人でも多くの方々にスポーツを親しみ、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために、1 日 30 分、週 3 回、3 ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、これらを暮らしの一部として習慣化していただく「3033 (サンマルサンサン) 運動」を推進しています。

このページでは、愛川町のスポーツ推進委員が、運動不足の解消や健康増進を目的に、自宅で気軽にできる簡単ストレッチを紹介しています。ぜひ実践してみてください！

### ①足首まわし

(立ち姿勢)



(座り姿勢)

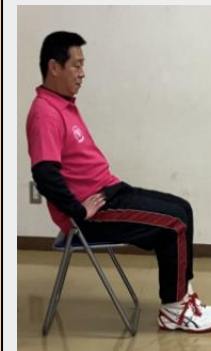


(立ち姿勢)  
床に足先を固定させ、  
足首を回す

(座り姿勢)  
片方の足を太ももの上に  
乗せ、足首を回す

左右それぞれ  
右回し 5 回  
左回し 5 回

### ④ひざ伸ばし



脚を持ち上げ、ひざの曲げ伸ばしを繰り返す

左右 10 回

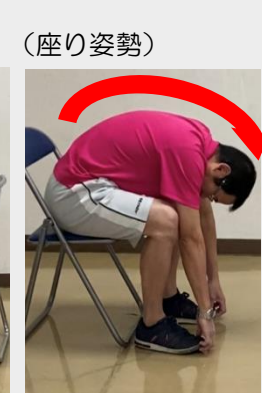
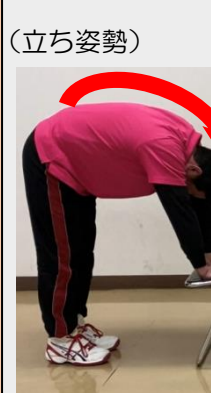
### ②お尻のストレッチ



片方の足を太ももの上に乗せ、上半身を前に倒す

左右 20 秒

### ⑤背中丸め



(立ち姿勢)  
両手を椅子に置き、お腹をのぞき込む

(座り姿勢)  
足先へ両手を伸ばし、お腹をのぞき込む

20 秒

### ③もも上げ

脚の付け根から脚を上上げる。  
4 秒かけて上にあげ、4 秒かけて下におろす

左右 10 回



繰り返す



ゆっくりと  
行いましょう！



### ⑥肩のストレッチ

両ひざを外側に押しながら肩を中に入れる

左右 10 回

(立ち姿勢)



(座り姿勢)



## ☆ストレッチを行う上での注意点☆

- 慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう。
- 痛みのない範囲の角度から始めてみましょう。
- 最初から大きく動かそうとすると、痛みの原因となりますので注意しましょう。
- 強い痛みや違和感が出た場合は、途中で中止しましょう。

