

1 号
2025

かまくら スポーツ推進委員だより



発行者: 鎌倉市スポーツ推進委員連絡協議会 編集: 広報部

歩け鎌倉

2025年2月23日第34回歩け鎌倉健康ウォークを開催いたしました。当日は参加者122名と多くの方々に集まっていただきました。定時9時20分に鎌倉松尾市長に見送られ、第一班が鎌倉武道館を出発しました。天候にも恵まれ、怪我も体調不良の方も出ず、ほぼ全員完歩する事が出来ました。グループも12班出来、42名の推進委員の方々が丁寧に対応していただき、皆さん満足された様子でした。参加者も5歳から80代の方まで幅広い年代の方々が楽しんでいただきました。毎年楽しみにしている方々もいるし、今年初めて参加されたご家族もいらっしゃいました。80代後半の方は、今回が最後と思い参加されたそうです。歩け鎌倉は、子供から大人まで誰でも楽しめるスポーツ及びレクリエーション活動の普及促進の一環としてウォーキング行事を開催し、健康増進と家族や友人達とのコミュニケーションを深める事を目的としています。今回もその目的を充分果たせたと思います。これも、全て各地区のスポーツ推進委員の方々と佐野副会長、鎌倉市スポーツ課の方々のおかげだと思えます。皆様方本当にありがとうございました。

＜事業部長 飯田 弘明＞

試歩
2月9日



試歩 スタッフ集合



試歩に出発



この辺を歩けば良いかな



ここで休憩をとるようにしましょう

本番
2月23日



本番受付開始



参加者の皆さん



市長・会長挨拶



さあ出発です！



鎌倉中央公園で休憩



本日一番の難所、頑張れ



源氏山公園で休憩



頼朝公にご挨拶



由比ガ浜に到着



ゴールはもうすぐ



ゴールの市役所前 お疲れ様でした



スタッフの皆様 ご苦労様

研修会・講習会 報告

ジュニア表彰

1月16日(木)生涯学習センターにてスポーツ分野で優秀な成績を収めた市内の子供達を表彰する「鎌倉市ジュニアスポーツ栄誉表彰式」が開催。

小学生 個人98人、団体6、中学生 個人61人、団体15、種目としてはライフセービング・空手・柔術・テコンドー・水泳・ヒップホップダンス・野球・駅伝、その他沢山の輝かしい顔が見られました。父兄は撮影で大変！推進委員はベテラン揃いで、テキパキと受付・子供達の席への誘導・表彰状入れ渡しを13時半集合で小学生の部、17時から中学生の部終了の20時過ぎまでサポート。

市長は全員に賞状を渡し、記念撮影にもにこやかに応じていました。

＜広報 七里ガ浜 桜井＞



ダンス講習会

1月19日(日)鎌倉武道館にて、昨年度のラジオ体操講習でお世話になった先生を再度お迎えし、ダンス講習会が開催されました。

簡単なステップから始まり、段々難しくなり、ボックスステップでは左右がわからなくなる方が続出！！ マツケンサンバ、郷ひろみさんのゴールドフィンガー（アーチャー・アッチー）、韓国のアパツアパツ、に合わせ簡単な振り付けから難しい振り付けまで、上半身、下半身がわからなくなり頭の体操となりました。先生のダンスはとてもカッコ良く！！ 自分ではやっているつもりでも最後までEXILE3代目のランニングマンは出来るようになりますませんでした。

楽しい講習会となりました。

＜広報 七里ガ浜 浜田＞



県大会

令和7年2月8日(土)川崎市麻生市民館で開催されました。

市政100周年を記念した紹介映像が上映、その後、富士通女子チアリーダー「フロンティアレッツ」のダンスパフォーマンスが披露され、会場は明るく元気な雰囲気になりました。その後基調講演が行われ講師として岩崎良純氏が登壇しました。

講演の中ではWBC 決勝戦前に大谷翔平選手が行ったショートスピーチも紹介されました。「僕から1個だけ・・・憧れはやめましょう、僕らは超えるために・・・トップになるために来たんだ・・・勝つことだけを考えて行きましょう・・・さあ行こう」、この言葉には相手を鼓舞し、自信を持たせる力が詰まっていました。ペップトークとは、短くて分かりやすく、肯定的な言葉を使い人の心を揺さぶり、その気にさせる話し方です。現実を受け入れ物事の捉え方を前向きに変換し最後の一押しをすることで、他者の心を最適化する言葉の力が発揮されます。講演を通して、指導者が選手に敬意をもって接することの大切さを改めて実感しました。

＜広報 富士塚 大塚＞



各地区活動の紹介

小坂 地区

12月初旬に『秋の歩こう会』で龍口寺を經由して江の島巡りに参りました。また、年が明けて2月には前年に続き『レクリエーションスポーツ体験会』を開催しました。前年より参加者も増え満足度も高かったようなので今年度も開催する予定です。
日頃活動の折には皆さんからお話を伺わせていただき楽しみにさせていただいております。
イベントを周知させる方法や、参加者を楽しませる工夫の点で参考になるお話を伺えたらと思っております。今年度もぜひ！よろしくお願い致します。



富士塚 地区

今年度は地域の交流を深め健康促進を目的としたさまざまな活動を予定しています。

6月: ボッチャ、カローリングの体験会を開催

7月,8月: 子供会との合同ラジオ体操を開催

10月: 市民運動会を開催

11月: 健康ウォーキングを実施

今年度も振興会や子供会と連携し地域の活性化に取り組んでいきます。

腰越 地区

腰越地区では、今年度もスポーツにウォーキングに行事を行います。

夏休みには子供会ラジオ体操の支援。

10月12日(予定)は腰越地区の市民運動会の開催、12月～1月は冬の歩こう会、3月～4月は春のお花見歩こう会を行って行きます。



深沢 地区

昨年度は、計画したすべてのイベント ラジオ体操2,735名、市民運動会859名、健康ウォーク114名の参加を得て、完了することが出来ました。今年度も引き続き3事業の開催に向けた準備と安全実施に向け推進してまいります。なお、今回市民運動会は、第70回の開催を迎え、記念事業としてのアイデアを出しての開催を計画しています。

七里ガ浜 地区

昨年12月以降の活動としては、12月14日七里ガ浜「健康ウォーク」、2月22日『「長寿の里」七里ガ浜健康体操』の地区振興会主催の2イベントをサポートしました。健康ウォークでは、七里ガ浜から腰越の古刹である宝善院まで歩き、本堂で般若心経を写経しました。住職の講和も頂き充実した時間でしたが、寒い日でもあり、参加者が少なかったのが課題で、地域住民への周知方法等を検討しています。健康体操では、転ばない体づくりを目指し、ピラティスの講師を招いて、足の指を使つてのグー・パー等、足腰を強くする体操を学びました。今年度も市民運動会を中心に、グラウンドゴルフやボッチャ、健康体操や健康ウォークを企画しています。



関谷・城廻 地区

2月16日関谷小学校にて晴天に恵まれグラウンドゴルフが開催され21名の参加者でしたが怪我もなく楽しくプレーをしていました

今後の活動としては、5月25日 グラウンドゴルフ、7月～8月夏休みに夏季ラジオ体操、10月12日 市民運動会、11月30日グラウンドゴルフ、2月15日健康ウォークを計画しています。今年度も宜しくお願い致します。

第一 地区

6月から各地区順番にお祭りシーズンが到来します。由比ガ浜の葛原岡神社例大祭に始まり、材木座の五所神社例大祭、7月は大町の八雲神社例大祭で、9月には長谷の甘縄神明神社例大祭と続きます。各地区の子供会や自治会と協力して地域の安泰と発展を祈りたいと思います。また、7月にはラジオ体操、10月には市民運動会の開催を予定しています。

玉縄 地区

6月15日(日)玉縄小学校体育館にてレクリエーション”キュウギズメント”の開催を企画しております。今年で3回目です。それ以外の今後の活動としては、ラジオ体操、市民運動会(午前中)、健康ウォークを予定しております。

山崎 地区

山崎地区の今期の活動としては、7月5日 グラウンドゴルフ大会、7月22日～24日 夏季ラジオ体操、10月12日 市民運動会、11月3日 ソフトボール大会、12月6日 グラウンドゴルフ大会、2月14日 スポレク、3月8日 歩こう会を予定しており、また、年3回 放課後からくっ山崎の子供たちと楽しく運動しています。今期も地区のスポーツ振興会役員と協力して、地域の健康増進に貢献して行きます。



大船 地区

大船地区スポーツ振興会は、10月の市民運動会をもって、すべての事業を終えました。

11月に6年度事業を振り返る目的で臨時役員会を開催したところ、7年度の市民運動会を見直すことになりました。参加者の減少により町内対抗戦ができなくなったこと、猛暑で長時間の開催が難しくなったこと、役員の高齢化や負担が大きくなってきたことなどのためです。

今期はグラウンドと体育館の両方を利用して多くのスポーツ体験をして楽しんで貰おうと考え、スポーツ推進委員を中心に競技種目や競技方法などの具体案を模索しているところです。

第二 地区

第二地区では、5月にスポーツ振興会の総会を開催し、運動会の実行委員会を設立します。

7月のラジオ体操、8月の納涼盆踊り大会、そして10月の運動会がメインイベントとなります。

例年、地区内の商店から地区内に各戸配布するプログラムへ掲載する広告費を募っており、市からの活動費に加えて充実した景品購入に充てています。近年、小学校の運動会が規模を縮小し、午前中で終わってしまう等あり、地区の運動会が規模も大きく楽しいという声も聞こえているので、スポーツ推進委員一同、今年もがんばりたいと思います。



今泉・岩瀬 地区

今泉・岩瀬地区では、市民運動会(10月)、スタンプウォークラリー(11月)、グラウンドゴルフ(3月)を振興会・スポーツ推進委員を中心に行っています。市民運動会は2会場で行っていて、幼児から高齢者まで参加できるよう競技を考えています。最後の片付けをみんなで出来るように模索しています。コロナになってから始めたスタンプウォークラリーは好評なので継続行事になっています。コロナ前までは12月初旬に紅葉狩りウォーキングを行っていましたが、今年は復活したいと考えていて、昨年、有志で試歩を行いました。その時に、鎌倉七福神巡りもどうだろうかと意見が出ています。新規に社会福祉協議会の多世代交流事業のお手伝いで、今泉さわやかセンターでラダーゲッターとポッチャのお手伝いをしました。今泉岩瀬地区では最近、未就学児をよく見かけます。新しい入居者の方たちを巻き込んでニュースポーツのイベントが出来たらと考えています。

西鎌倉 地区

西鎌倉地区 令和7年度活動計画は以下の通り、活動場所は、西鎌倉小学校になります。

- ①第48回市民運動会(10月12日):昨年度の参加者は、1,100名
- ②グラウンドゴルフ(3回/年):昨年度の一回当たりの参加者は、23名
- ③ポッチャ(4回/年):昨年度の一回当たりの参加者は、33名
- ④歩く会(11月):昨年度の参加者は、14名
- ⑤ラジオ体操(7月20日から):昨年度は各地域全体で250名が参加



御成 地区

5月14日御成地区スポーツ振興会総会が御成小学校關根校長の参加をいただき開催され、例年通り昨年度の事業報告、会計報告を行い了承されました。今年度の振興会事業としては次の6件確認しました。

- ①スポーツ安全講習会 熱中症予防、子どもの傷病についてドクターに講習して頂く。開放団体参加
- ②ラジオ体操 6会場 7月19日～23日まで
- ③施設清掃整備 御成小学校校庭、体育館
- ④市民運動会 10月12日
- ⑤盆踊り 令和8年2月
- ⑥施設開放会議 年3回 開放17団体参加