

スポーツ推進委員は四街道市教育委員会から委嘱されている非常勤職員で、市民の皆様の生涯スポーツコーディネーターとして活動しています。市民の皆様にスポーツの実技指導を行い、スポーツ行事のコーディネーターとして様々な事業にも取り組んでいます。



## 令和6年度の主な活動予定

【2024年】

10月12日(土) 体力測定会

11月10日(日) 歴史探訪タウンウォーク

スポレク体験会(和良比小学校)

5/4、6/1、9/7、11/2、12/7

R7/2/1 (土曜日)

令和6年3月15日  
四街道市スポーツ推進  
委員連絡協議会発行

〈HP〉  
<https://www.city.yotsukaido.chiba.jp/smph/miryoku/smile/matsuri/suposui.html>



## 鈴木会長のことば

待ちに待った春到来です。皆様にはお元気でお過ごしのことと存じます。日頃よりスポーツ推進委員企画イベントに多くの方が参加頂きありがとうございます。

2024年度も昨年度、好評でありました、「歴史探訪タウンウォーク」や、恒例となりました「体力測定会」そして、第一土曜日開催として定着しつつある「軽スポーツ体験会」など、各種イベントを企画してまいりますので、お友達等、お誘い合わせいただき、ひとりでも多くの方に参加してくださいませようよろしくお願いします。

四街道市スポーツ推進委員連絡協議会会長 鈴木 勉



## 『フレイル』って知っていますか

フレイルとは虚弱からきた言葉で、年をとって、心身の活力が低下した状態を言います。

健康な状態と要介護状態の中間を指す言葉です。

- お茶や汁物でむせることがある
- 固いものが食べにくくなった
- エスカレーターにうまく乗れない
- 疲れやすくなった

こんなことはありませんか。



フレイル予防の3つの柱は『栄養』・『運動』・『社会参加』です。十分な栄養、運動、ボランティア活動の参加などでも元気な状態でいて下さいね。

## 新メンバー紹介

新しい仲間も募集中!!



●佐藤委員 専門種目:ソフトボール  
特技・趣味:ボーリング、合気道

★さちが丘在住の佐藤です。  
年齢に関係なく楽しみながら健康づくりができるのが魅力で、活動に加えていただきました。

●大場委員 専門種目:軽スポーツ  
特技・趣味:テニス、  
フラワーアレンジメント、  
スポーツ観戦



★明るく楽しくスポーツ仲間を増やしていきたいです。

自治会や地域の仲間とスポーツイベントをする際は、スポーツ推進委員にもぜひお声掛けを！  
スポーツ推進委員が講師としてお手伝いをさせていただきます。  
一部用具の貸し出しも可能ですので、お気軽にお問い合わせください。



# 令和5年度活動報告

10/7

## 体力測定会 スポーツde健康大作戦



10月7日(土)10時から総合公園体育館サブアリーナで10名の参加者により体力測定会を実施しました。測定項目は①上体起こし②立幅跳び③握力④長座体前屈⑤反復横跳び⑥開眼片足立ち⑦10m障害物歩行⑧6分間歩行⑨20mシャトルラン等の測定を行いました。参加者からは「日頃の運動不足を今回の数値で確認でき、今後の目標ができた」等の感想をいただきました。体力測定会は文科省が導入している新体力テストの一環として行われるもので、継続して参加することで健康状態をチェックできます。市民の皆様の参加をお待ちしています。

10/29

## 歴史探訪タウンウォーク



今回が2回目となるタウンウォークを四街道マップ活用交流会の協力を得て実施しました。市民参加者は子供を含め20名。今回は、四街道の軍郷面影と歴史を紹介しながら、小雨のなか、市役所から正岡子規の句碑がある四街道駅北口まで約4kmの道のりをみんなで楽しく約2時間散策しました。完走後、四街道マップ活用交流会が発行している「四街道の魅力発信13コースの散策マップ」を参加者全員に配布。今秋も実施予定ですので、皆様お気軽にご参加ください。



11/19

## 第2回四街道WALLABY RUN2023



四街道総合公園で「第2回四街道WALLABY RUN(ワラビーラン)」が開催されました。昨年の倍となる約800名のランナーが、秋の深まった自然あふれる公園内を駆け抜けました。今年は新たにおもてなしエリアを設け、訪れた方の思い出に残るようなイベントとなりました。当日はスポーツ推進員もボランティアとして参加し、大会が成功するように安心・安全な運営のサポートをさせていただきました。



通年

## スポレク体験会@栗山小学校

「軽スポーツで楽しく健康づくり」をテーマに年間5回、栗山小学校体育館で実施しました。実際に参加された方からは「日頃の運動不足を解消できました」「思った以上に効果的な軽スポーツでとても満足できました」といった声が寄せられました。3年目を迎える令和6年度はさらに親子参加も加え、パワーアップしたイベントにしたいと思います。

