

# みたか体協だより



〒181-0004 東京都三鷹市新川 6-37-1 SUBARU 総合スポーツセンター内  
TEL.FAX 0422 (43) 2500  
<http://www.mitaka-taikyo.com/>  
e-mail:qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jp

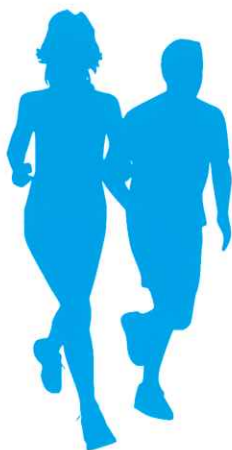
**29号**

発行日(年2回発行)  
2024年3月26日

発行 三鷹市体育協会  
会長 吉田 武  
編集 広報部



## 第32回三鷹市民駅伝大会



深夜・早朝に雨が降り、天候が気になりましたが、ある程度の湿度が保たれている中でのスタートとなりました。吉田武三鷹市体育協会会長がスターター役となり、招待選手のチリ大使館、矢吹町の選手、各チームの選手も9時ジャストの号砲にて元気よく走りだしました。今年は二月の気候にしては気温が上昇し、スタッフ・応援団は温くて良かったのですが。選手は中々きつかったかもしれません。勿論雨に、雪に降られなくてよかったのですが。沿道からはいっぱいの声援が送られて、選手も勇気百倍、走り甲斐があったと思います。

三鷹市体育協会としての市民駅伝はこれにて幕を閉じ、来年度からは三鷹市スポーツ協会として幕が開き、また新たなドラマが生まれてきます。

# 第32回三鷹市民駅伝大会結果

2月18日に開催された同大会の入賞チーム



## ● 一般男子

1位	明星学園 A	40分15秒
2位	矢吹町 A	40分49秒
3位	三鷹市おやじ選抜	41分33秒
4位	三鷹市陸上競技協会	42分23秒
5位	杏林大学男子チーム	42分35秒
6位	明星学園 B	44分01秒

## ● 一般女子

1位	三鷹 S A R Y	54分30秒
2位	杏林大学女子チーム 1	55分15秒
3位	H C U	55分56秒
4位	矢吹町 B	57分07秒
5位	Vidoll Tokyo	59分31秒
6位	One Star	60分50秒

## ● シニア

1位	三鷹市シニア選抜	46分22秒
2位	矢吹町 C	54分17秒
3位	モーニング B 2024	54分31秒

## ● 中学生男子

1位	三鷹六中陸上競技部 A	42分46秒
2位	矢吹町 D	43分19秒
3位	三鷹市立第四中学校 A	45分36秒

## ● 中学生女子

1位	矢吹町 E	52分46秒
2位	三鷹六中陸上競技部女子	54分28秒
3位	一中バドミントン部	55分00秒

## 第47回三鷹市体育協会親睦ボウリング大会

令和6年2月2日(金) 第47回三鷹市体育協会親睦ボウリング大会が開催されました。今回は体協加盟団体、住民協議会スポーツ推進委員協議会、スポーツ推進課から17チームがエントリーし、前年度よりもハイレベルなスコアで各チームが投げ合いました。



順位	チーム名	HD込み
1	ターゲット・バードゴルフ協会	1087
2	ソフトボール連盟 B	1082
3	相撲連盟	996
4	三鷹駅周辺住民協議会	981
5	ソフトボール連盟 A	962
6	弓道連盟	926
7	ダンススポーツ連盟	921
8	連雀地区住民協議会	886
9	井の頭地区住民協議会	885
10	バドミントン協会	882
11	スポーツ推進委員協議会	871
12	体育協会役員	865
13	スポーツ推進課	843
14	ボウリング連盟	833
15	インディアカ連盟	810
16	ゴルフ連盟	796
17	水泳連盟	757

# 三鷹市体育協会新春懇親会



令和6年の新春を飾る体育協会主催事業として、1月19日(木)に河村孝三鷹市長を始め25名のご来賓を招き、体協会員101名を含めた総勢126名が一同に集まり、4年振りの開催となる「三鷹市体育協会新春懇親会」が、三鷹産業プラザにおいて盛会に行われました。参加された皆様方の懇親を深める機会となったことや、福引き抽選会での賞品を当てた方々のあふれる笑顔を拝見することができ、久しぶりの賑やかな催しとなりました。

## スポーツ推進委員協議会交流会

令和5年12月16日(土)三鷹市スポーツ推進委員協議会と体協との交流事業をSUBARUスポーツセンターメインアリーナで開催しました。

今回は、体育協会側が幹事当番であったので、加盟団体競技のひとつである「インディアカ」を体験してもらおうとしました。初めてインディアカをする方が大半であり最初のうちは不慣れであったものの、終盤にはラリーが続くレベルまで上達され、参加者全員が爽やかな汗をかくことができました。



## スポーツ指導員一般教養研修会

令和6年1月25日(木)～27日(土)の連続3日間の日程で、令和5年度三鷹市スポーツ指導員一般教養研修会が三鷹市元気創造プラザ内施設で開催しました。

今回は、実習、講演、普通救命講習の3本立ての内容で、延べ65名の参加者となりました。



## 令和5年度ジュニア育成地域推進事業

番号	事業名
1	指導者養成研修会（水泳）
2	夏休み子供水泳講習会
3	ジュニアソフトボール教室
4	三鷹市ジュニアソフトボール大会
5	三鷹市ジュニア剣道教室
6	剣道指導者講習会
7	三鷹市少年剣道錬成大会
8	三鷹市ジュニア卓球教室
9	三鷹市ジュニア相撲強化稽古
10	三鷹市ジュニア相撲教室
11	三鷹市ジュニア相撲稽古交流会
12	アーチェリー・ジュニア講習会
13	中学生ソフトテニス強化大会（夏季）
14	ジュニア育成ソフトテニス強化講習会
15	中学生ソフトテニス強化大会（冬季）

## 令和5年度シニアスポーツ振興事業

番号	事業名
1	ターゲット・バードゴルフシニア講習会
2	三鷹市シニアソフトテニス大会
3	三鷹市シニアソフトテニス講習会
4	三鷹市シニア剣道指導講習会
5	シニアのための卓球教室
6	みたかシニア弓道大会
7	シニア健康硬式テニス・ダブルス大会
8	シニアのための泳法別水泳講習会
9	ダンススポーツシニア講習会
10	シニア太極拳講習会

### 表彰

令和5年度東京都スポーツ功労団体

三鷹市体育協会常任理事  
三鷹市ダンススポーツ連盟

堀江 順子 氏



令和5年度東京都スポーツ功労団体

三鷹市テニス協会

理事長  
山崎 武志 氏  
(最上列 左端)



令和5年度東京都スポーツ功労表彰式 - スポーツ功労団体 -  
於 東京都福祉会館多室ホール 令和5年11月2日

### 三鷹市体育協会

### 三鷹市スポーツ協会

三鷹市体育協会は、競技スポーツだけでなく、健康づくりや気分転換として行われるものを含むとして「スポーツ」の概念を広く捉える観点から、「三鷹市体育協会」から「三鷹市スポーツ協会」への団体名称変更を令和6年4月1日から行うこととなりました。

私のスポーツ歴と言えば若い頃の柔道や卓球でしたが、定年間に妻に誘われて始めた社交ダンス（ダンススポーツ）が、今では日々の健康維持に欠かせない運動となっています。数年前に指導員の資格も取得して、地域サークルの振興にも努めています。

社交ダンスは、初心者から上級者までそれぞれのレベルに応じて楽しめる生涯スポーツですが、中級・上級レベルになるとかなりハードな運動でもあります。また色々な種目のステップやルールも覚えねばならず、前頭葉の活性化に役立ちます。特に高齢者にとっては、楽しく踊りながら姿勢の矯正にも有効です。で、生涯スポーツとして最適と言えます。異性と組み合わせることも若さを保つ秘訣かもしれません。少し上達して競技会やデモンストレーションなどに出場すれば、適度の緊張感も味わえます。

私自身、社交ダンスが定年退職後の筋トレ・脳トレ、精神衛生の維持に大いに役立っていると実感しています。還暦を過ぎてから不整脈や高脂血症・高血圧などの病も経験していますが、いずれも重症化することなく予防薬の服用で治まっているのは、減塩などの食事療法とともに、やはりダンスの賜物と言えそうです。生涯スポーツとしての社交ダンスで筋トレ・脳トレに心掛け、少しでも健康寿命を延ばせばと思っています。

### ぶらり健康法



三鷹市ダンススポーツ連盟  
会長 宮本 謙介 様

交流

リレーエッセイ  
加盟団体会長シリーズ

第16回

### 編集後記

コロナ禍も過ぎ、スポーツ界も復調してまいりました。各競技団体の皆様も体調を整えて、頑張って競技に励んでください。

広報部長 中野