

プラザからのお知らせ～地域の情報をお探しの方、すぎなみ協働プラザをご活用ください!～

「CAMP」と「今日DO!」を統合

これまで広報紙「CAMP」はすぎなみ協働プラザが、「今日DO!」は杉並区地域課がそれぞれ編集、発行していましたが、2018年度から「CAMP」に統合することにしました。年4回の発行はこれまでと同じです。次号は8月発行予定です。引き続きご愛読ください。



協働提案を募集します

地域活動団体(NPO法人、地域団体、企業など)の皆さんに、日頃感じている身近な地域課題を解決する具体的な事業を提案していただき、区や他の地域活動団体などと協働(連携・協力)して取り組むものです。アイデアだけでなく提案者が事業の実施主体として積極的に関わっていただくことが条件です。団体の特長や得意分野を活かした自由な発想による提案をお待ちしています。提案は随時、すぎなみ協働プラザで受け付けていますので、ご相談ください。

写真:協働提案事業「すぎなみレッドリボンプロジェクト」(NPO法人 ビルコン)



協働プラザスタッフ紹介～新体制になりました～



今年度からは、新しいスタッフを加えたこのメンバーで活動します。よろしくお願いいたします!

- ◆ 平山 真人(前列中央): 運営責任者、広報
- ◆ 清水 智津子(前列右): 副運営責任者、地域コム
- ◆ 味香 興郎(後列左): 外部連携
- ◆ 小林 繁子(前列左): 総務、経理
- ◆ 小野寺 紀幸(後列中央): システム、広報
- ◆ 浜野 悦博(後列右): 広報、地域コム

新スタッフの浜野がさっそく「茶もっこ」を書きました。ぜひお読みください!

交流コーナー利用案内

交流コーナー開設から3年目、おかげさまで現在大変混み合っております。いつもご利用ありがとうございます。より多くの皆さんに気持ちよくお使いいただくために、次の事項について、ご協力をお願いいたします。

- ◆ 利用の際、プラザ事務所で受け付けます。団体名、代表者氏名、人数をお伝えください。
- ◆ プラザ登録団体が優先的に利用いただけます。未登録の場合は、ぜひこの機会にご登録下さい。
- ◆ 大人数で利用される際には、受付時にご相談ください。
- ◆ ご予約はできません。
- ◆ プラザ主催事業開催時は、利用できないことがあります。
- ◆ 営利、教室、勉強、飲食目的でのご利用は、ご遠慮いただいております。

すぎなみ協働プラザ

<http://www.sugi-chiiki.com/nposupport>

〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター4階
TEL:03-3314-7260 FAX:03-3314-7265
E-mail:info@nposupport.jp

- 開館日:月/水～土曜日 10:00～18:00
- 休館日:日・火曜日、第3水曜日、年末年始(12/28～1/4)
- アクセス
- JR中央線・総武線「阿佐ヶ谷駅」より徒歩2分
- 東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」より徒歩7分
- ※自転車でお越しの方は中庭駐輪場をご利用ください。
- ※駐車場はありません。



「すぎなみ協働プラザ」は、杉並区からの事業委託により「NPO法人CBすぎなみプラス」が運営しています。

CAMP

キャンプのように、できる人ができることをしよう。

Vol.13
2018年05月発行



特集:スポーツで健康づくり、仲間づくり

写真:杉並名物 ファミリー駅伝!

掲載団体

- ・杉並区スポーツ振興財団
- ・クラブ123荻窪～障害者用のプログラムも用意～
- ・すぎなみ 杉ニキンボールクラブ～世界で一番大きなボールを使った球技!～
- ・杉並スクエアダンスクラブ～カントリー音楽に乗って踊る～

スポーツで健康づくり、仲間づくり

近年、健康づくりや病気予防への志向が強まっていますが、2020年の東京オリンピック・パラリンピックへ向けてスポーツ熱がさらに高まっています。競技スポーツだけでなく、レクリエーションやフレイル(虚弱)・介護予防などと間口が広がり、スポーツ・運動を通じた仲間づくり、地域づくりも進んでいます。本号では区や杉並区スポーツ振興財団(以後、財団)の取り組み、特徴的なグループの活動を紹介します。



杉並区スポーツ振興財団



財団は荻窪体育館、高円寺体育館、永福体育館(平成30年8月末まで)、松ノ木運動場などの管理運営を区から受託しているほか、杉並区の体育協会やスポーツ・レクリエーション協会の事務局も務め、個人や団体のつなぎ・まとめ役を担っています。

予約なしで教室や競技種目に参加OK

15歳(中学生を除く)以上の区民であれば予約なしで気軽に参加(1回350円)できるのが「楽しく健康タイム」。上記の体育館などでストレッチ体操やダンスエクササイズ、エアロビクス、ヨガなど多彩な教室があります。「運動不足を解消したい」という人にはピッタリ。



一方、競技スポーツを中心とした個人利用(一般使用)としては、卓球、バドミントン、バスケットボール、ミニテニス、フットサル、太極拳、合気道など様々な種目が用意されています。こちらも事前申し込みは不要。1ワクが2時間で、参加料は大人200円、小中学生100円。種目によっては、専門のアドバイザーが指導助言してくれます。

障害者・シニア向けの教室も

障害者向けの教室もあります。主に知的障害者向けのフットサル、スポーツ吹き矢(いずれも高円寺体育館)、ユニカール(ユニバーサルカーリング)、視覚障害者用のサウンドテーブルテニス(いずれも荻窪体育館)です。それぞれ指導者が付いていて、家族や友達と一緒にゲームを楽しむことができます。

50歳以上を対象にした「初めてのパドルテニス」や「初めての太極拳」(いずれも荻窪体育館)といったシニアの初心者教室も開設されています。



指導者の登録と養成

上記の教室やスポーツ種目では指導者が欠かせませんが、区・財団では区内在住の指導者(100人程度)の登録を行っていて、体育館や地域のスポーツグループ、ゆうゆう館などからの要請に応じて人材の紹介もしています。また、「すぎなみスポーツアカデミー」という指導者養成講習会(基礎・専門・ジュニア・コーディネーター)を毎年度開催。区公認のスポーツリーダーなどの資格取得者を養成しています。例えば、地域の少年サッカーチームの指導者など心得がある人が受講するケースもあるようです。



information

◆連絡先:03-5305-6161(杉並区スポーツ振興財団)

クラブ123荻窪

障害者用のプログラムも用意

全国に3580カ所あるといわれる「総合型地域スポーツクラブ」。子供から高齢者まで様々なスポーツを愛好する人々が、初心者からトップレベルまでレベルに合わせ身近な地域で楽しめるようプログラムを用意しています。杉並区内には3つのクラブがあり、その一つが2008年に設立された「クラブ123荻窪」です。ウォーキング、スポーツ吹き矢、太極拳などの種目をそろえています。

同クラブのプログラムのうち、特徴的なのが視覚障害者を対象にした球技「ゴールボール」。アイシェード(目隠し)を着用したプレーヤーが、鈴の入ったボールを互いに転がし合い、得点を奪い合うというパラリンピック競技です(写真参照)。2008年北京パラリンピック日本代表の高田朋枝さんの指導のもと、毎月第2火曜日の夜に大宮前体育館で練習しています。

同クラブ代表の入江能子さんは「集中力を高めることができ、障害者スポーツへの理解を深め、ともに楽しむことができるゴールボールをぜひ多くの方に知っていただきたい」と話しています。



information

◆連絡先:c123ogikubo@docomo.ne.jp(入江)

すぎに 杉ニキンボールクラブ

世界で一番大きなボールを使った球技!

キンボールは、直径122cm、重さ1kgのボールを使い、4人1組の3チームで競います。最大20m×20m四方のコート内で、相手チームを指定してアタックし、ボールを落としたチームが失点します。初参加者もチームの一員として動くので、自然と仲間づくりができます。

このクラブは2008年、代表の梶原豊彦さんが、幼稚園に通うお子さんと一緒にできるスポーツを、とスタートさせました。現在ではメンバー58名、全国優勝2回という強豪チームです。

クラブ名に使っている杉ニは、練習会場である杉並第二小学校(成田西3)の意味と、周辺地域の方が「あら近所だわ」と言って気軽に参加できるようにと名付けたもの。今では区内中の小中学生や保護者、住民を巻き込んでいます。学校からも授業や放課後事業などの要望があり、ボランティアで出張しています。

スポーツを通じた地域貢献を理念に掲げており、「勝敗だけじゃない、新しいスポーツの在り方を探し当てたかな」と梶原さんは話しています。



information

◆連絡先:leo-kajiara@msa.biglobe.ne.jp(梶原)

杉並スクエアダンスクラブ

カントリー音楽に乗って踊る

スクエアダンスは開拓期のアメリカで生まれた大衆的なダンス。男女ペア4組がカントリーなどのリズムに乗りながら、コーラー(音頭取り)の指示に従っているいろいろなフォーメーションを作って踊ります。踊るというより、隊形を変化させながら歩くウォーキングダンスで、脳トレにもなりそうです。

杉並スクエアダンスクラブは2002年に区の講習会の参加者16人で立ち上げたグループ。現在のメンバーはシニアを中心に43人で、男性はなんと4人だけ。毎週火曜日の午後1時から3時半まで方南会館で練習をしています。

初心者講習会(今年度15回)や無料体験会(同3回)なども開催しているほか、随時、創立記念のダンスパーティーを開き、首都圏の複数のクラブと合同でダンスを楽しんでいます。

同クラブの小関隆康会長は「スクエアダンスは頭と体の両方を使う体操で、中高年の生涯スポーツとして打ってつけ」と話しています。



information

◆連絡先:tk-koseki@nifty.com(小関)