



都筑区スポーツ推進委員連絡協議会  
都筑区茅ヶ崎中央 32-1  
都筑区役所地域振興課内  
電話 045-948-2235

# 都筑スポーツ推進委員通信

第 35 号

令和 5 年 1 月発行

## 都筑区スポーツ推進委員年間スケジュール

- ▶ 4月 委嘱式 (隔年)
- ▶ 5月 世界トライアスロンシリーズ横浜大会 (運営スタッフ)
- ▶ 6月 都筑区グラウンドゴルフ大会
- ▶ 7月 北部 4 区グラウンドゴルフ大会
- ▶ 9月 横浜シーサイドトライアスロン大会 (運営スタッフ)
- ▶ 10月 横浜市身体障害者運動会 (運営スタッフ)  
横浜マラソン (運営スタッフ)
- ▶ 11月 都筑区民まつり (模擬店出店)  
つづきウォーク&フェスタ (協力)



## スポーツ推進委員ってどんな活動をしているの??

みなさんはスポーツ推進委員を知っていますか??実は、都筑区内に現在 115 名もいて、スポーツ振興のため、地域に根差した活動を日々行っています。横浜マラソンや、世界規模で行われる横浜シーサイドトライアスロン大会への協力や、地域で行われるグラウンドゴルフ大会等を行うなど、スポーツ推進委員は市内で広く活躍しています!!





日頃の運動

# 区内スポーツ ご紹介！

## 1 中川西地区センター



●ソフトバレー

## 2 都筑地区センター



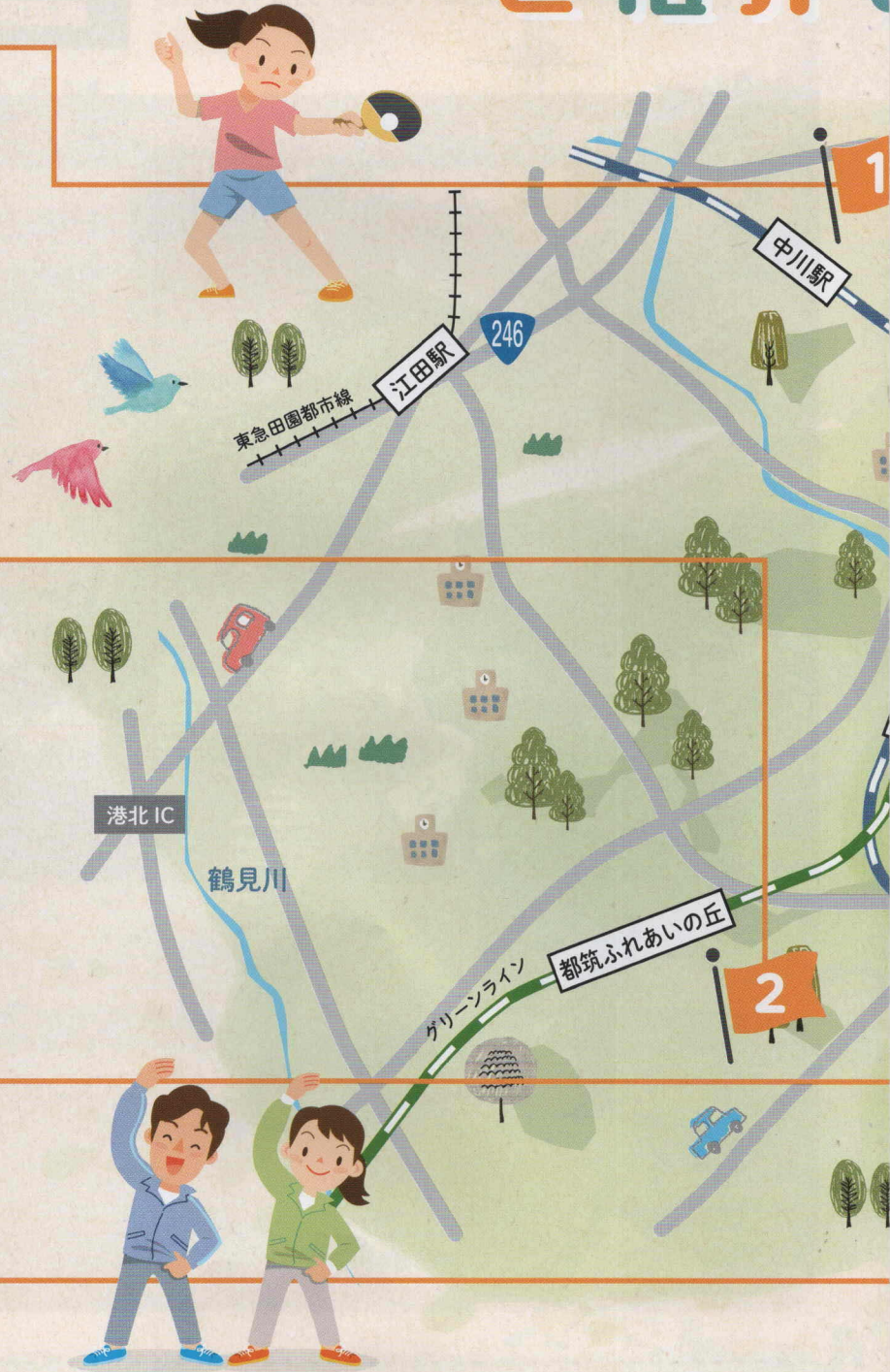
●フットサル

## 3 都筑スポーツセンター



●フットサル ●ダンス ●武道系...etc

## 4 都田地区センター



出来る  
スポーツ

バスケ



卓球



※競技によっては団体登録が必要な場合があります。



力を大切に! //

# 出来る施設を 探します!



## 5 北山田地区センター



## 6 東山田スポーツ会館



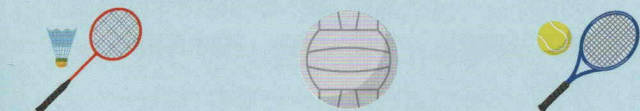
## 7 仲町台地区センター



## 8 大熊スポーツ会館



バドミントン バレーボール テニス



詳しくは各施設 HP をご覧ください。





# B-Rose

YOKOHAMA B-CORSAIRS CHEERLEADERS

## 横浜ビー・コルセアーズチアリーダーズ [B-ROSE]

ビー・ローズ

### ストレッチ 講座

私たち B-ROSE は、日々のストレッチを欠かしません。  
 練習前や本番前にチーム全体で行うストレッチはもちろん、各々が毎日の日課として取り組んでいます！  
 プロのチアリーダーとして、自分の体を良く知り、毎日、自分の体と向き合うことは、とても大事ですね。

寒い季節となりました！

首や肩が縮まる季節です。手軽にできるカンタンなストレッチをご紹介します！

#### 首のストレッチ



息を吐きながら、ゆっくりと上下左右に首を動かします。

**Point** 手をクロスにして肩に手を置き、肩が上がらないようにすると効果的です。

#### 肩のストレッチ



肩を左右交互に、アップダウン。その後は、前後に腕を回します。

**Point** ポイントは、肘を曲げないことです！

#### 腰のストレッチ



両手を遠くで前で組み、足を広げ軽く膝を曲げて、背中を丸くし、前に腰を伸ばします。

**Point** 息を吐きながら、ゆっくりとのばしましょう！

## 永年勤続表彰おめでとうございます！！

### 20年勤続表彰

高橋 登  
 大塚 剛  
 力石 信雄  
 石田 二郎

### 15年勤続表彰

岡崎 秀哉

### 10年勤続表彰

間々田 貴美子	北村 勇司
石川 誠	八幡 純二
新地 竜也	秋吉 貢次
小森 大輔	遠藤 智大
松崎 誠士	西條 義幸

### 令和4年度 広報委員会

委員長	佐藤 親志 (勝田茅ヶ崎)	佐藤 大祐 (新栄早淵)	中臣 克稔 (荏田南)
副委員長	中根 朋文 (中川)	石川 誠 (都田)	浅井 美樹 (渋沢)
	栗原 孝太郎 (東山田)	池 学 (池辺)	志村 誠一郎 (ふれあいの丘)
	清水 力 (山田)	岡崎 秀哉 (佐江戸加賀原)	田中 早苗 (柚木荏田南)
	森 秀男 (かちだ)	田代 栄子 (川和)	