

笑顔で元気なスポ進!! 品川区スポーツ推進委員だより



発 行：品川区文化スポーツ振興部スポーツ推進課

住 所：〒140-8715 品川区広町 2-1-36

編 集：品川区スポーツ推進委員会 tel.03-5742-6838

発行日：令和3年12月1日 第19号

スポーツ推進委員会専門部会長に聞きました!!

▶ 第1弾 健康づくり部会 佐藤部会長 ◀



健康づくり部会長

〈いきいきウォーキング〉～コロナ禍での企画～

スポーツ推進委員会「健康づくり部会」では、毎年3回、高齢者を中心とした「いきいきウォーキング」を企画立案・開催しています。いきいきウォーキングは毎回200名以上の参加者が集まる、小雨でも決行する人気の事業です。

昨年度から私が部会長を引き受けたのですが、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響で、今までとは異なったコロナ禍での企画運営が必要となりました。

《コロナ禍での事業開催》

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策としてソーシャルディスタンスの確保、マスク着用、消毒、検温・チェックシートによる発熱管理、受付箇所を増設しての過密防止、チェックポイントスタッフの増加などを行い、参加者の行動・安全・健康に留意することに努めました。

《コロナ禍ならではの対策》

コロナ禍で運動不足の中マスクを着けての長距離ウォーキングは不安があるという理由から距離を縮小しました。また、雨水に濡れる事による体調不良とコロナとの影響を考慮し、雨天時の事業開催は中止とすることにしました。

昨年度は第1回を新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点により中止でしたが、第2回（12月6日）はスタッフを通常より多い35名に増員し万全の態勢を整え開催し、226名の参加者を迎える事ができました。参加者からは「今回は疲れた」との意見もありましたが、参加者・スタッフに感染者の発生がなく無事終了する事ができました。「完歩後の参加者の笑顔」を見れたことで企画スタッフとして充実したものを部員やスタッフに感じてもらえたかと思います。

今年度は緊急事態宣言の影響により1回目の事業が中止となりましたが、今後もコロナ禍の企画運営、さらに熱中症への対策等その時々の状況に応じた様々なシミュレーションを行い、安全で楽しい企画を実施することが課題となっていくと思います。

令和2年度

第2回 いきいきウォーキング

令和2年12月6日(日)実施



以前開催した「いきいきウォーキング」コースをご紹介いたします。
家族と、友達と、ひとりで、「歩いてしながわのまちを再発見」
してみませんか!?

ウォーキングの効果は?

＜生活習慣病予防＞

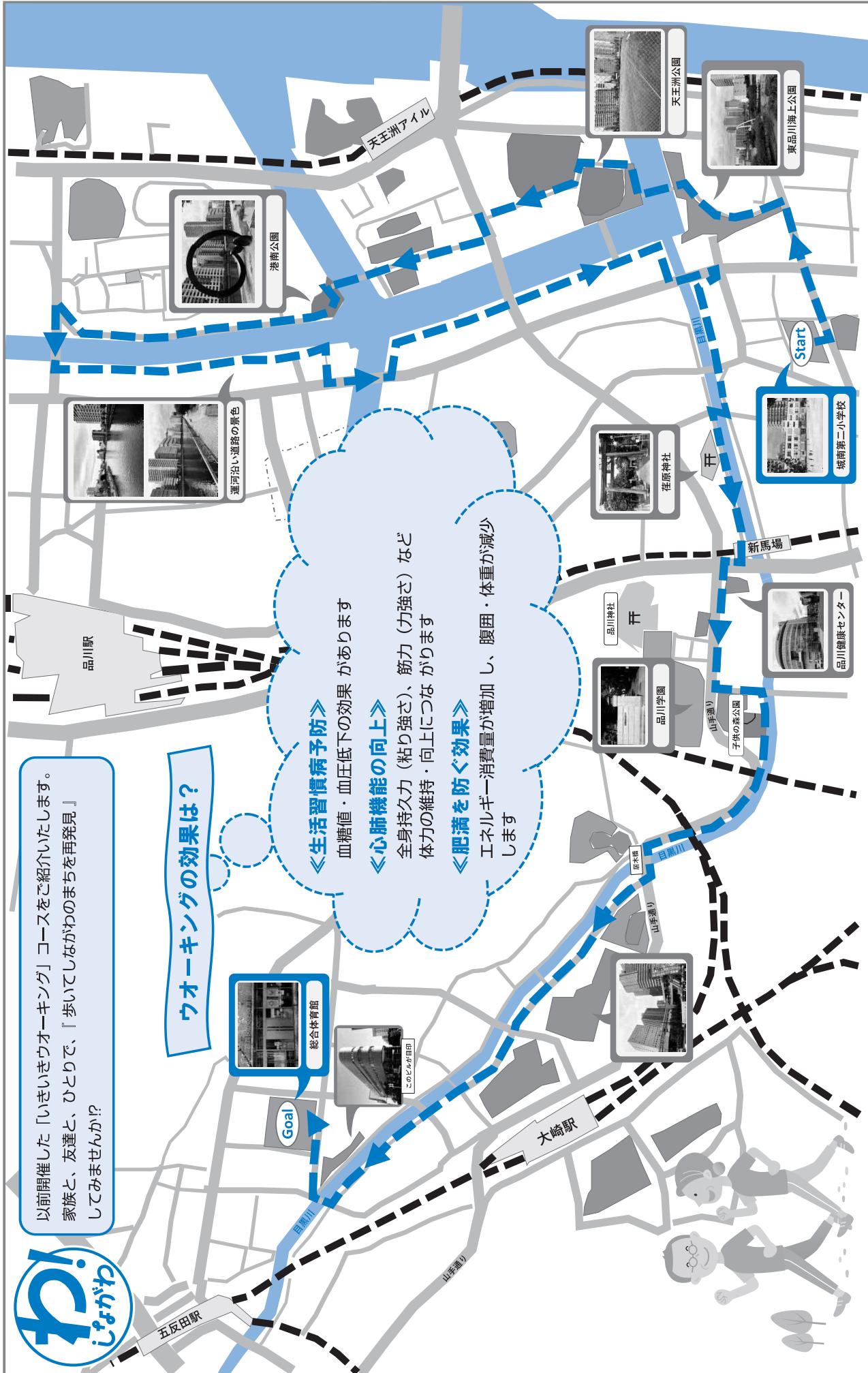
血糖値・血圧低下の効果があります

＜心肺機能の向上＞

全身持久力（粘り強さ）、筋力（力強さ）など
体力の維持・向上につながります

＜肥満を防ぐ効果＞

エネルギー消費量が増加し、腹囲・体重が減少
します



健康づくり部会事業紹介

「いきいきウォーキング」

日常のスポーツ活動の動機付けとして、中高年でも無理なく継続できるウォーキングを普及させ、参加者相互の交流や、区内周辺を歩くことにより地域の再発見の契機となる事も目的として開催しています。

本事業は30年近く継続され、当初は年4回実施していましたが近年は年3回実施しています。コースは7km～8kmとなるように設定し、9時過ぎからスタートして正午にはゴールできるように毎回異なるコースを設定しています。参加人数は平均200～300名くらいですが、400名以上となる回もありました。

《事業の流れ》

企画準備

- ①健康づくり部会の担当者が地域・コースを選定
- ②部会員によりコース実踏、問題点の洗い出し
- ③コース検討・資料作成（地図、人員配置、注意点）
- ④行政による諸手配（道路使用許可申請、施設予約）
- ⑤委員全員によるコース実踏、検討⇒「企画承認」
- ⑥開催準備（チラシ・配布地図作成、使用備品準備）
- ⑦従事スタッフ事前説明



事業当日



- ①スタート会場設営（受付場所、検温、体調確認）
- ②コース設営（順路矢印設置、コース誘導者配置）
- ③参加者整理、班分け、誘導、準備体操の実施
- ④参加者の安全確保（看護師の帯同巡回）
- ⑤参加者の歩行状況確認（コース誘導者情報収集）
- ⑥ゴール完歩者受付設営、人員確認
- ⑦撤収（備品回収、道路印字洗浄）

今後は新型コロナウイルス感染症感染拡大状況で運営形態がその都度変わっていくと思いますが、どなたでも気軽に参加できるウォーキングを企画していきますので、ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。

～ これからのいきいきウォーキング予定～

開催日：令和4年2月20日（日）（受付 午前9時～）

テーマ：4つの弁天様を巡ろう

コース：大原小学校（スタート）⇒蛇窪神社⇒立会道路⇒

洗足池弁財天（洗足池公園）⇒清水窪弁財天⇒嚴島神社⇒第二延山小学校（ゴール）

