

## 活動報告(8月~11月)つづき

■令和7年11月23日(日)駒沢オリンピック公園総合運動場にて、研修の一環として「東京2025デフリンピック」を観戦しました。駒沢オリンピック公園総合運動場では、陸上競技・バレーボール・ハンドボールの3種目が実施されていました。スポーツ推進委員は各会場に分かれて観戦しました。

デフバレーボールのルールは通常の競技と同様ですが、補聴器の使用は認められず、選手は音が聞こえない状況で参加します。そのため、アイコンタクト・ハンドジェスチャーなどを駆使し、意思疎通を図っていました。拮抗した試合展開で、ハラハラしながら会場一体となり応援をしました。

どの会場も盛り上がり、スポーツの力を改めて感じました。



バレーボールの会場前には長蛇の列ができました。

### 今後の主な事業

#### ★スポーツ広場

- (午前)【第1.3.5土曜日】・駒場体育館
- (午前)【第1.3土曜日】・区民センター体育館
- (午前)【第1.3土曜日】・中央体育館
- (午後)【第2.4土曜日】・八雲体育館

#### ★スポルテ広場

- (午後)【第2.4土曜日】・碑文谷体育館

#### ★区民交流ポッチャ大会

- 2026/1/17(土)・中央体育館

#### ★西部地区スポーツ大会

- 2/1(日)・八雲体育館

#### ★スポーツフェスタ

- 3/8(日)・碑文谷体育館

## 簡単健康レシピ No.18

ピーナツクリームで  
🍜 カロリー低めの担々麺 🍜

一般的にカロリー高めのだ担々麺ですが、練りごまの代わりにピーナツクリームを使えば大丈夫。トッピングに野菜を多めに使用。食物繊維を摂ることで脂質や糖質、塩分を体外に排出しやすくなり肥満対策にもなります。写真は中華麺ですが、あらゆる麺に対応可能なスープです。ぜひお試しください。ね^\_^

### 材料(2人分)

- 中華麺 120g×2
- 豚ひき肉 100g
- ねぎ、ラー油、ごま油
- しょうが 少々
- 豆板醤 小さじ1.5
- 水 600ml
- ピーナツクリーム 大さじ3
- お酢、醤油、ガラスープの素
- それぞれ大さじ1



### 作り方

1. もやしと小松菜は茹でて冷まし、切っておく。
2. 鍋にごま油を入れ中火でひき肉を炒める。色が変わってきたら、ねぎ、しょうが、豆板醤を入れてさっと炒めトッピング用に3分の1をとる。
3. ひき肉が入った鍋に分量の水とお酢、醤油、ガラスープの素、ピーナツクリームを入れて一煮立ち(冷凍うどんやインスタント麺ならこのとき入れてほぐす)器に茹でた麺とスープを入れトッピングをのせる 🍜 島谷



# めぐろスポーツ推進委員だより 72

令和7年11月30日発行

編集：目黒区スポーツ推進委員協議会 広報部

発行：目黒区 目黒区上目黒2-19-15 ☎5722-9317



シャトルラン(新体力テスト)

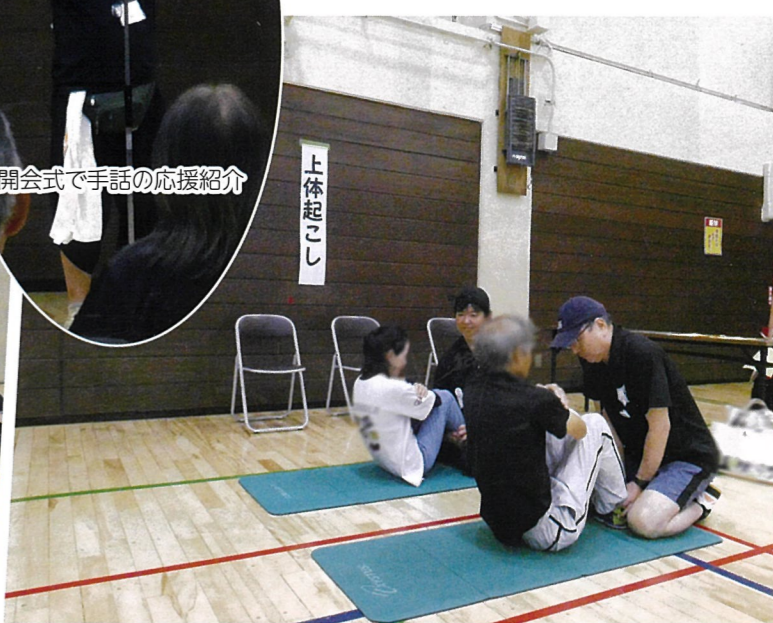


ポッチャ



第23回 めぐろスポーツまつり

めぐろスポーツまつりが無事に終わりました



上体起こし(新体力テスト)



開会式で手話の応援紹介

■令和7年10月5日(日)「第23回めぐろスポーツまつり」が碑文谷体育館で開催されました。体育館では午前に新体力テスト、午後はポッチャの試合で盛り上がりました。スポーツ推進委員の広報ブースでは恒例の射的コーナーが賑わっていました。また晴天の秋空の中、野球場と庭球場ではティーボールやスナッグゴルフ、モルックなど参加者多数でルールなども確認しながらスタッフと一緒に楽しみました。

2・3面 令和7年度 8月~11月の活動報告

4面 活動報告続き 簡単健康レシピ

今後の主な事業

右のマークは、音声コードです。活字読み上げ機能をもった機器を使用することにより、内容を音声で聞くことができます。

### 編集後記

長かった夏が終わったら秋を飛ばして冬になってしまったような感覚です。今年はインフルエンザの流行も前倒しになったようで、読者の皆様もお体に気をつけて毎日を送ってください。今号は秋のイベントが目白押しです。我々も頑張りました！ (K)

# 活動報告(8月~11月)

スポーツ推進委員は地域のスポーツレクリエーション活動を支援しています。スポーツ事業の企画・実施に関することを、お気軽にご相談ください!

令和7年8月30日(土)に品川区のスクエア荏原にて「令和7年度東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会(第3ブロック 観音・豊島・品川)」が、品川区スポーツ推進委員会の主管で開催されました。テーマは『いつでも、どこでも、誰でも、いつまでも、地域スポーツの共生共存の実現に向けて』~サブテーマ『デフスポーツの普及に向けて、地域社会全体で考えること』です。基調講演は、元デフサッカー男子日本代表監督の植松隼人氏より『デフリンピック開催を祝い、その後の普及・拡大を進めるには?』と題してお話いただきました。分科会は



デフサッカー

- ①『デフサッカー』講師 植松隼人氏
  - ②『手話講話』~ボランティア活動時によく使う手話の学習を通して、聴覚障害への理解を深めよう~ 講師 品川区聴覚障害者協会会長 三輪雄幸氏
  - ③『聴覚障害者に対するユニバーサルマナー講習』 講師 学校法人明晴学園教頭 森田明氏
  - ④『障害あるなしにかかわらずできる体幹の向上』 講師 一般社団法人 22世紀親子から子育て塾代表理事 上田泰子氏
- 以上、とても充実した楽しい研修会でした。



手話



体幹を鍛える

令和7年10月26日(日)目黒西中学校にて「南部地区スポーツ大会」が開催されました。あいにくの天気で校庭にて予定していたグラウンドゴルフが中止となり、代わりに体育館でポッチャ大会を行いました。初めてポッチャを体験する人もいましたが、徐々にポッチャにも慣れ、盛り上がった大会となりました。優勝は原町住区でした。



ジャックボールを投げます

1対0で青の勝ち

第66回 全国スポーツ推進委員研究協議会 長野大会  
[行こう!地域スポーツの頂へ]~日本のアルプス 信州からスポーツのつながりを全国へ~

第3分科会 (須坂市文化会館メセナホール)  
「アダプテッドスポーツの推進と健康寿命の延伸を支えるスポーツ推進委員」  
コーディネーター 篠原 菊紀 氏  
発表者 加藤 正 氏 (長野冬季パラリンピック銀・銅メダリスト)  
竹中 雅幸 氏 (長野県レクリエーション協会会長)  
中嶋ゆり子 氏 (体操ユニット・元須坂市保健指導員会長)

第3分科会

に、人々の多様性を尊重し、共生社会の実現とスポーツの価値向上を目指します。事例発表を通じて、アダプテッドスポーツが切り拓く新たなスポーツの可能性を探り、地域が一体となって健康長寿と地域活性化に向けた実践的な取り組みを共に考え、議論を深めます。」というもので、コーディネータは篠原菊紀氏が務め、発表者は加藤正氏(長野冬季パラリンピック銀・銅メダリスト、他パラ4回出場)・竹中雅幸氏(長野県レクリエーション協会会長)・中嶋ゆり子氏(体操ユニット・元須坂市保健指導員会長)の3名でした。

令和7年11月3日(月祝)碑文谷体育館にて「スポルテ目黒21周年記念イベント」が開催されました。庭球場では、硬式テニス・ソフトテニス・モルック。野球場では、ちびっこ野球・ボールランチャーサッカー・スナッグゴルフ・けんけんパーゲーム・親子かけっこタイムレース。体育室では、ミニテニス・ミニバレー・ポッチャ・フラダンス・太極拳・キッズダンス・ストレッチ&リズム体操・足型測定会。2階スタジオでは、



ミニバレー



スナッグゴルフ



ミニテニス



ボールランチャーサッカー

幼児リトミック。駐車場では、ウクレレ演奏・チャリティーバザー・模擬店。特に印象的だったのは、キッズダンスのキレッキレのカッコ良さでした。優雅なフラダンスにも見惚れてしまいました。子どもたちには、三連休最後の良い思い出になったでしょう。

令和7年11月13日(木)~14日(金)の二日間に渡って「第66回全国スポーツ推進委員研究協議会長野大会」が開催されました。初日の

全体会は長野駅からバスにてビッグハット(長野市若里多目的スポーツアリーナ)へ向かいました。歓迎アトラクションに続き基調講演が行われ、テーマは「今日を生き抜く~普通の私がカナダ初の金メダルを掴むまで」でした。講師は出口クリスタ氏(パリオリンピック柔道女子 57Kg 級金メダリスト)が務められました。出口氏は3歳から柔道を始め、中学1年で全国中学校柔道大会3位に入賞し、高校1年の時にはインターハイで優勝しました。その後山梨学院大学に進学し、オリンピック柔道カナダ代表になるまでの苦労話をうかがいました。2日目は長野市、千曲市、須坂市の3箇所に分かれて3つの分科会が開催されました。我々目黒区スポーツ推進委員は須坂市文化会館メセナホールで行われた第3分科会「アダプテッドスポーツの推進と健康寿命の延伸を支えるスポーツ推進委員」に参加しました。内容は「スポーツの枠を広げ、身体的な制限に関わらず誰もが参加できる新しいスポーツ文化を創造するために、人々の多様性を尊重し、共生社会の実現とスポーツの価値向上を目指します。事例発表を通じて、アダプテッドスポーツが切り拓く新たなスポーツの可能性を探り、地域が一体となって健康長寿と地域活性化に向けた実践的な取り組みを共に考え、議論を深めます。」というもので、コーディネータは篠原菊紀氏が務め、発表者は加藤正氏(長野冬季パラリンピック銀・銅メダリスト、他パラ4回出場)・竹中雅幸氏(長野県レクリエーション協会会長)・中嶋ゆり子氏(体操ユニット・元須坂市保健指導員会長)の3名でした。



第66回 全国スポーツ推進委員研究協議会 長野大会

基調講演の講師はテレビでもおなじみ

令和7年11月16日(日)碑文谷体育館にて「中央地区スポーツ大会」が開催されました。今年の種目は、昨年に引き続きポッチャです。ほとんど知らなかったという方、しっかり練習している方、世代や性別も様々な参加者が一緒に熱中していました。見事な投球が決まると、敵味方関係なく歓声が上がると、和気あいあいとした雰囲気の大大会になりました。



投球を見守ります



得点確認中

令和7年11月16日(日)第一中学校校庭にて「第40期北部地区ファミリースポーツ大会」が開催されました。当日は晴天に恵まれ、絶好のスポーツ日和でした。種目は、昨年までのグラウンドゴルフに代わり、今年は新競技であるモルックにて4住区対抗戦が繰り広げられました。モルックはお子さんから高齢者まで参加し易い競技でした。得点方法は、足し算をしながら50点を目指しますが、なんと試合中に50点が12回も出ました。優勝は駒場住区でした。



駒場住区の選手の皆さん

モルック成績表

住区	前年	今年	合計	順位
駒場	527	527	1054	1位
東山	501	501	1002	2位
菅刈	462	462	924	3位
鳥森	366	366	732	4位