

栄区では、栄区体育協会、栄区スポーツ推進委員連絡協議会、栄区青少年指導員協議会、NPO 法人さかえスポーツくらぶ、栄区さわやかスポーツ普及委員会の5団体と、栄区役所が協力して、スポーツ時や余暇時のけが予防に取り組んでいます。

26年度は、合同研修会やかけっこ教室によるけが予防の普及啓発、さかえっ子体操の指導者を養成するための講習会を開催しました。

## ○ 研修会「スポーツの外傷予防について」(平成26年5月12日開催)

講師に、横浜市市民病院整形外科担当部長の竹内 剛 先生(日本体育協会推薦スポーツ医、日本整形外科学会専門医)をお招きし、スポーツの外傷予防に関する研修会を開催しました。主に指導者向けの内容で、スポーツ指導の際の注意すべき点などを学びました。先生からは、『けがの発生をゼロにすることはできないが、後遺症が残るような大きなけがは予防できる』というお話がありました。準備運動やストレッチを行うこと、日頃から体を動かすことで、けがの程度を軽くすることができるとのことでした。



## ○ さかえっ子体操指導者講習会(平成26年8月29日、27年2月18日開催)

スポーツ推進委員や青少年指導員、体育協会等、地域でのスポーツ・レクリエーションイベントに関わる方や、保育園・幼稚園の先生方等を対象に、さかえっ子体操の指導者講習会を開催しました。指導は、さかえっ子体操の、作詞、作曲、振付を行った香瑠鼓<sup>かおるこ</sup>さんに直接ご指導いただきました。こどもへの指導のコツや、集中させる方法等、体操そのもの以外も教えていただき、参加者の方々も具体的な指導方法が身についたと思います。

今後、「さかえっ子体操」が、地域でますます広がっていくことが期待されます。

### さかえっ子体操とは

セーフコミュニティの認証を記念して生まれた「さかえっ子体操」。区民の皆さまに親しみのある栄区音頭を、カリスマ振付家の香瑠鼓(かおるこ)さんがアレンジして、誕生しました。

「さかえっ子体操」は全部で約4分。ゆっくりと身体を伸ばす運動から始まり、全身をくまなくストレッチしていきます。時にコミカルな動きも入り、楽しく準備運動を行うことができます。



○ 『聞こう！学ぼう！かけっこ教室』（平成 27 年 2 月 8 日開催）

栄区出身で、現在は日本女子体育大学准教授の元オリンピック選手、吉田孝久先生を講師にお招きし、小学生を対象としたかけっこ教室を開催しました。前半は講義形式で、ご自身のオリンピック出場経験談を話され、後半は、けが予防のためのウォーミングアップから始まり、脚の上げ方や手の握り方などの実技を、スポーツセンターの体育室で行いました。走ることが得意な子も苦手な子も、みんな生きいきと体を動かしている姿が印象的でした。

身近なところで体を動かして、けがをしにくい体を作りましょう。



この他にも、各構成団体で、けが予防等の講習会を実施したり、イベント時には会場の皆さんと一緒に「さかえっ子体操」をしたりするなど、けが予防に関する取組を行っています。

けがを予防するには、準備運動や日頃から体を動かすことが大切です！

- ・・・知ってはいても、やっていない人、いませんか？
- 簡単なものから少しずつ実践してみましょ！



《栄区のセーフコミュニティの推進体制について》

セーフコミュニティの取組を総合的に推進する体制として、連合町内会、各種団体、区役所、警察署、消防署など関係機関による協議会を設立しています。また、次の8つの分科会を設立し、テーマごとの取組を各種団体や関係機関が一体となって推進しています。

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1 こども安全対策分科会     | 5 高齢者安全対策分科会   |
| 2 スポーツ・余暇安全対策分科会 | 6 災害安全対策分科会    |
| 3 交通安全対策分科会      | 7 自殺予防対策分科会    |
| 4 暴力・虐待予防対策分科会   | 8 傷害サーベイランス分科会 |

発行・印刷

栄区セーフコミュニティ推進協議会  
 スポーツ・余暇安全対策分科会  
 （事務局）  
 栄区地域振興課生涯学習支援係  
 〒247 - 0005 栄区桂町 303-19  
 電話 045-894-8395  
 F A X 045-894-3099