

「第133回市民健康づくり歩け歩け運動」

岡川 やえ子(拜一小地区・5期目)

「第133回市民健康づくり歩け歩け運動」が11月3日の文化の日に開催されました。

雨が心配されましたが、「文化の日は雨が降らない」というジンクスのとおり、暑くも寒くもないちょうどよい歩け歩け日和となりました。天気に恵まれたいせいか、大人72人、子ども3人の合計75人が参加しました。参加者は駅からほど近い金子駅前公園に集合、5班に班分けをした後、軽く準備体操をしてから、桜山展望台へ向けて出発しました。

コースは金子駅前公園↓桜山展望台↓加治丘陵遊歩道↓山仕事の広場↓金子神社↓金子駅前公園という13キロメートルの行程でした。

展望台から富士山や広大な茶畑が満喫できました。また、加治丘陵は多くの野生生物が生育・生息する緑豊かな自然の拠点であるとともに、「里山」として市民に愛されている場所です。

す。

「里山」とは「奥山」に對比して用いられ、昔から薪や木炭の原木の切り出し、芝刈りや下草刈り、苗床を作るための落ち葉かきなど、農村の生活と結びついて、長い間手入れされ続けてきた山のことです。

そのような「まち」のシンボルとして、市民に愛され大切にされている自然いっぱいのがこすは、とても心地よく楽しく歩きました。

表彰式では、7人の方が50キロから500キロの賞を受賞されました。次回も多数の方の参加をお待ちしています。



「ニュースポーツ教室インドアペタング」

小峰 隆(共成小地区・10期目)

昭島市でニュースポーツの一環として「インドアペタング」を始めて約10年が経過し、多くの市民の方々に楽しんでいただいているところです。

顧みますと、2013年の「東京国体」のデモンストレーション事業としても取り組まれ、その後、自治会連合会のブロック対抗スポーツ大会、昭島くじらスポーツクラブのインドアペタング祭りなど、市民スポーツとしての広がりも見えてきているように思います。

この教室は毎年3月頃、自治会連合会の大会直前に実施され、月2、3回、土曜日の10時から1時間30分ほど昭島市総合スポーツセンター2階のスペースを使って2、3面を準備して行っています。参加者は大会直前ということもあり、自治会チームで参加することが多く、高齢者がほとんどです。

参加者の中には、東京都のアウトドア大会に出ている方もおり、試合進行もセルフジャッジ



で進め、レベルの高い練習をしているチームも見受けられました。練習の雰囲気はかなりなごやかで、高いボールを投げたり、転がすように投げたり、それぞれ思い思いにボールを投げ合っていました。この様なことが日常生活でできたら良いと思っています。

練習の雰囲気も良く、この様なことが日常生活の中で手軽にできたら良いと思っています。今後は、このスポーツが昭島市の中で、いつでもどこでも、誰もが簡単に楽しめるようになり、昭島市のスポーツ文化の一つになればより良いと思っています。