

「親子ふれあいスポーツデー」 田副 彰三(つじが丘小地区・6期目)

スポーツ推進委員がかかわるイベントに、親子ふれあいスポーツデーがあります。毎年市内の3つの小学校を順に巡り、体力測定を実施するものです。令和元年は共成小、田中小、つじが丘小の順で実施しました。当日は校庭でグラウンドゴルフやストラックアウトもやっており、それを楽しんだ後、体育館でこの体力測定を行う流れになっています。

体力測定の種類は、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」



「立ち幅跳び」「反復横跳び」「20メートルシャトルラン」で、20メートルシャトルランは、なぜか人気があります。一種の持久走で、20メートルの距離を往復します。始めはゆっくり、段々スピードを上げ何往復できるかを見ます。大勢で走り出しますが、次第に脱落して、最後は一人で鼻高々というところが面白いでしょう。

子ども同士や親子で参加する場合もありますが、体力測定の結果で互いの意外な面を知ることになり、話題が尽きないようです。特に親子の場合は、意外な発見があり面白いようです。親子ふれあいスポーツデー。皆さんの地区の小学校に回ってきたら、ぜひ参加してみてください。楽しいですよ。

「ポッチャ体験会」 蘭田 有司(拝一小地区・7期目)

昨年10月5日、昭島市総合スポーツセンター第二体育室を会場に、昭島市スポーツ推進委員のポッチャ体験会が行われました。コート作りから始まり、体

験会と後片付けと3時間ほどで終了しました。講師はいませんでしたが、ルールブックを片手



に、参加者全員が真剣に取り組んでいました。

皆さんご存知かと思いますが、『ポッチャ』というスポーツは、シャックボールと呼ばれる白い目標球に向かって、1エンド6個ずつ赤と青のボールを投げたり、転がしたりして相手より近づけるスポーツで、知的な戦略と鍛錬されたテクニクによる試合展開が見どころと言えます。

近年では障がいの有無にかかわらず、老若男女、誰でも楽

しめるスポーツとして注目されていますし、東京2020パラリンピックでも種目として取り入れられましたので、昭島市でもポッチャ大会等を開催して、市民の皆さんにも親しんでいただきたいと考えています。

平成31(令和元)年度下半期の 主な活動

- 11月◎第133回歩け歩け運動
○親子ふれあいスポーツデー(つじが丘小)
- 1月○新春体力づくり歩け歩け大会
- 2月△社会教育関係委員研修会

◎企画運営 ○役員等協力 △参加

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大がなかなか終息に向かわないという歯がゆい状況が続いています。そのため、スポーツ推進委員の活動も中止となっています。国や市の要請等を受けつつ、しばらくは家の中で工夫をしながらストレッチや筋トレをするなど、体力の維持に努めましょう。

編集委員 川口・小峰・牧・廣光