

「第8ブロック実技研修会の開催」

小峰 隆（共成小地区・13期目）

令和4年10月30日（日）の午後、第8ブロック実技研修会が武蔵村山市の担当で、同市内の第一小学校の校庭を会場に開催されました。

当日は少し風がありました。が、暖かい運動日和の日でした。参加は武蔵村山市、国立市、立川市、東大和市、昭島市のスポーツ推進委員のほか、各市の担当職員を含め、60人ほどが参加しました。昭島市からは、職員を含めて15人が参加しました。

研修内容は、「クップ」と「ノルディックウォーキング」の2種目でした。受付終了後、早速開会式や準備体操を行い、最初の種目「クップ」の説明があり、その後、8チームの対抗戦を行いました。

「ガストピンナ」という、リレーで使うバトンのような木製の棒を投げて、相手のクップを倒す競技で、工夫して投げた結果、多くの試合が時間切れの判定で勝負が決まりました。



休憩をはさんで、次は「ノルディックウォーキング」を行いました。スキーのストックのようなものを使って歩くものです。校庭で歩き方を研修し、校外に出て残堀川の河畔を40分程度歩き、校庭に戻って来ました。

下半身だけでなく、上半身もしっかり使うので運動量も多く、普通のウォーキングよりも健康増進、筋力アップに効果的だと思います。

その後閉会式があり、思ってもいなかったクップの表彰が行われ、閉会となりました。5年度は昭島市が担当となります。

都内の他のブロック単位の実技研修会の実施状況を調べてみたところ、このような研修会はどこも実施しておらず、8ブロックの誇れる活動とと思いました。

「昭島市新春駅伝競走大会を通して」

奥秋千代子（中神小地区・11期目）

3年ぶりとなる、今回で6回目の新春駅伝競走大会が1月8日（日）に開催されました。

今回から、コースがぐくせいの杜2丁目にある調節池を、スタートとゴールにする新しいコースに変更されました。また、密を避けるために、中学生男女の部と地域、地域女子、壮年の部の時間帯を分けて実施されました。

中学生の部はいろいろな事情が重なり、今までよりも参加チームが少なくなっていました。しかし、スタートとゴールが調節池になったことで、チーム全員の走りを応援することができました。伴走し、励まし合い、チームが一つになり、頑張っている姿を見ることができたようです。

コロナ禍で、地域や人とのかわりが薄れていくように思われていましたが、この駅伝を通して自治会、職場、スポーツ仲間の人々と楽しそうに参加

しているチームを目にすることができました。

特にウクライナからの避難民のチームが、昭島の地で楽しく過ごすことができていることに感激しました。

スポーツ推進委員は今回、調節池周辺の駐輪場の整理をしながら駅伝の様子を見ましたが、順位よりも、自分と闘いながら完走し、タスキをつなぎ、やり切った顔はとても爽やかで素敵でした。

駅伝を通して、スポーツのすばらしさを再認識できた一日となりました。今回の駅伝に限らず、是非、スポーツをエンジョイしてください。

