

「第132回市民健康づくり歩け運動」

牧 義明（成隣小地区・5期目）

新元号の令和初の「第132回市民健康づくり歩け運動」を5月19日に実施しました。

久々の山へのチャレンジとなりましたが、子ども3人を含む43人の参加者が、「東京都立高尾陣馬自然公園・神奈川県立陣馬相模湖自然公園」指定の陣馬山を目指しました。

JR中央本線藤野駅で下車し、踏切を渡って長いトンネルを抜け、カタクリの花がいくつかに咲く傾斜を降りた所が集合場所でした。班を分け、出発式では体操で身体をほぐして出発です。ハイキングマップにはファミリーに人気と記載されていますが、思ったより急坂な一ノ尾根コースに呼吸も荒くなったものの、2時間余りで白馬の像が待つ標高855mの陣馬高原の頂上に到着しました。

頂上からは「関東の富士見百景・かながわの景勝50選・八王子八十八景」にも選ばれている360度の大パノラマと、富士山か

ら都内までを眺望できる景観を満喫しつつ昼食を取りました。

帰路は別ルートの栃谷尾根コースで、途中栃谷休憩所で一服し、約15キロの行程を全員無事に下山しました。

表彰式では、16人と多くの方々が50キロから1000キロまで区切りとなる受賞をされました。おめでとうございます。また、ご参加ありがとうございました。

今回実施した陣馬山のコースは、高尾山縦走コースや相模湖駅へのコースなど、さまざまなルートに富みバスも近くまで運行しているので、四季を通していろいろなコースを楽しめる山であり、機会をつくっていただき楽しんでください。



「ニュースポーツ研修会クロスミントン」

奥秋 千代子（中神小地区・8期目）

東京都スポーツ推進委員協議会主催のニュースポーツ研修会が、6月22日ヤマトフォーラム体育館で開催されました。

今回のニュースポーツは「クロスミントン」でした。クロスミントンとは、欧米でも話題のニュースポーツで、一言で言うとネットのないバドミントンです。いつでも、どこでも、誰でもできるので、簡単に楽しむことができます。クロスミントンのコートにネットはなく、12.8m離れた2つの5.5m×5.5mコートで行います。ラケットでスピィダー（バドミントンのシャトルより少し小さめで堅い）を打ち合います。

競技のルールは3セットマッチでそれぞれのセットは16点先取で行い、サーブは常に3本交替です。すぐにラケットでスピィダーを打ち返すことができませんでした。ラリーを続けるには技が必要で、簡単そうに見えて奥が深いスポーツです。ゲ



ームはシングルスとダブルスがあり、ダブルスのチームはアタックスペースとバックスペースで構成され、2人のコンビネーションが大切になります。私は、シングルスよりもダブルスの駆け引きがとても楽しく感じられました。

研修会后、クロスミントンに興味を持ち、日本クロスミントン協会の方にラケットやスピィダーなどの購入先や練習場所などを教えていただきました。クラブ数はどんどん増加しているものの、まだ活動の場が少なく、限られた場所しか体験することができないようです。やる気があれば、すぐに世界ランク入りも夢ではないとのこと。