

## インドアパタンク競技会

園田有司(拜一小地区・4期目)

スポーツ祭東京2013第68回国民体育大会(デモンストレーション)としてのスポーツ行事)『インドアパタンク競技会』が6月30日(日)、昭島市総合スポーツセンター内の3会場で開催され、予選リーグ2試合と決勝トーナメント27試合が繰り広げられました。

今大会は、昭島市外(複数参加は、江東区3・目黒区3・調布市4)から15チーム、昭島市内から33チームの合計48チームが参加しました。この競技会はトリプルス(3人对3人制)を採用し、試合が15分を経過したら、新しいメンバーには入らないという特別ルールで争われ、小学4年生から高齢者の方々に、インドアパタンク競技の楽しさや奥深さをおおいに堪能していただきました。

また、このインドアパタンク競技会の優勝、準優勝、第

3位の3チームはすべて江東区からの参加チームで、上位を独占した結果となりました。

ここにあらためて健闘を讃えたいと思います。ちなみに、第4位のチームは昭島市からの出場チームでした。

この「インドアパタンク競技会」に、多くの方々のご参加をいただきましたことに深く感謝いたします。



### 第120回市民歩け歩け運動について

中島岩雄(東小地区・2期目)

近年の健康志向ブームで、歩くことは手軽で取り組みやすいので、どこでも、誰でも楽しんでいきます。公園をはじめ、一般道路や川の土手で、高齢者から若い人まで、多く

の人たちが歩いている光景を見受けます。

歩くことは生活習慣病(肥満・高血圧・糖尿病)の予防をはじめ、高齢者の下肢筋力の増強や骨粗鬆症防止にもなるそうです。また、このような身体への有効性だけでなく、心の健康にも良いことが最近の研究で分かってきたとのこと。

歩行による足裏の刺激は、大脳皮質の血流を増加させて気分をリフレッシュさせるといわれています。このように、身体と心の健康に役立つ「歩け歩け運動」を昭島市では春と秋に計画し、広く市民の方々に参加を呼び掛けている。

今回は記念すべき120回でしたが、「草花丘陵かたらいの道」を歩きました。羽村駅に集合し、坂を下って多摩川の畔まで行き、土手を上流に向かって進みました。

川を渡って来る風がとても心地よく、皆さん、景色や

会話を楽しみながら歩きました。しかし、多摩川を渡って浅間岳の山路に入って行くと、最初、木陰が涼しく快適と言っていた人たちも、山頂への道は狭く、急な山道に苦労していました。

山頂でひと休みしてから、昼食会場の「羽村市郷土博物館」へ下って行きました。ちょっと滑りやすい道もありましたが、お互いに注意しながら歩み続けました。

昼食後は川沿いを下流に歩き、小休止をしながらゴールの拜島駅に着きました。天気も良く、けがをした人もなく素晴らしい一日でした。次回もより多くの方に参加してほしいものです。

