

第116回市民健康づくり 歩け歩け運動について

梅本 栄一（東小地区7期目）

去る五月十六日、歩け歩け運動が「よこやまの道コース」ということで行われました。久々の多摩モノレール利用での多摩センター集合、解散で当日は青空の下、駅前広場には八十人近くの人たちが集まり、このコースの入り口である多摩東公園へ向かいました。「よこやまの道」とは多摩丘陵の内東の方に位置する尾根道でつい十年前か前までは暮らし道でもあったそうです。昼食休みの一本杉公園までは雑木や桜の木立の中、ゆるやかなアップダウンを取りながら歩き続けました。

途中の展望広場では奥多摩や丹沢の山々、遠くには秩父の武甲山まで望めることもできました。

一本杉公園には、古民家等もあり、のんびり皆さんもしていた様です。

昼食後は、さらに東に向かい、ところどころで今でも豊

村風景が残る場面もあり、当時の田園風景が広がっていた様子想像しながら多摩センターまでの約十六キロの道を楽しく歩くことができました。次回は、紅葉が始まる楽しいコースを計画しますので、皆様方の参加をお待ちしています。



ニユースポーツ教室について

中島 岩雄（東小地区1期目）

皆さん「ゆりーとくん」を知っていますか？

2013年に東京で開催される第

68回国民体育大会のマスケットキャラクターで、都民の鳥「ゆりかもめ」をモチーフとしたものです。

東京国体は2013年9月～10月初旬に開催され、正式競技は37競技、デモンストレーション行事は50種目が都内の各地で実施されます。

昭島市では、正式競技として軟式野球を、デモンストレーション行事としてインドアパタンクを担当します。

ところで、昭島市では数年前から、体育指導委員会が、毎年ニユースポーツ教室で「インドアパタンク」を開催しています。

また、昭島くじらスポーツクラブでは、毎月二回インドアパタンクを開催しています。しかし、PR不足などが響いて参加者が少なく、底辺拡大が思ったように図れませんでした。

そこで体育指導委員や関係者が議論し、参加者が増えない要因を洗い出して、今後の対応策を見い出しました。

検討した要因とその対応策

は次のとおりです。

一 参加費が各自負担であり、参加費を無料とする。

二 指定場所に参加するのが難しい場合は、出前教室を実施する。

三 インドアパタンクの知名度が低いので、広報活動を強化する。



市民の皆様も積極的に参加していただき、インドアパタンクが広く普及するよう、そして、それが皆様の健康増進と参加者との活発なコミュニケーションが期待されます。

日帰り研修を終えて

奥秋 千代子（中神小地区・4期目）

本年度の日帰り研修は4月9日（土）、山梨県身延町に行って実施しました。

今回の目的は、グラウンド・ゴルフの研修ということでしたが、あいにくの雨でグラウンド・ゴルフをすることができず、場所を体育館に移し、ビーチボールをすることになりました。バドミントンコートがなく、バレーボールコートにネットを張り、6人制でプレーしました。

コートの大ささ、人数も違いましたが、その場の状況に応じてルールを変え、レクリエーションスポーツを楽しむことができました。

午後からは、身延町の春の自然と食を満喫しました。二百八十七段の階段には驚きでしたが、境内で咲き誇っていた久遠寺のしだれ桜は、最高にきれいでした。

日帰り研修は技術の習得だけでなく、体育指導委員の親睦も深まりました。

昭島くじらスポーツクラブの紹介

ターゲット・バードゴルフ

ターゲット・バードゴルフは、ゴルフボールにバドミントンの羽根がついた形状のボールを使用し、クラブはゴルフのウェッジを使用します。また、ホールはカサを逆さにしたようなものです。コートは陸上競技場のトラックの外周に4ホールほどのホールを作って、実施しています。



参加者は平均5、6人で、メンバーも固定してきていることから、現在は、指導者と一緒にラウンドを楽しんでもらっているところです。

スポーツ吹き矢

1.2mの筒を使って、紙製の矢を飛ばす吹き矢は、腹式呼吸法を用いた運動になりますので健康にも良く、誰もが楽しみながら続けられます。



今回クラブで用意したのは競技的、ピンゴ的、レクリエ的の3種類で、楽しみながらできるようにしています。

当クラブは点数を競うだけではなく、皆で楽しみながら健康増進、ストレッチ解消、仲間づくり、コミュニケーションの場となれば良いと思っています。みなさん！ぜひ一度、参加してみてください。

フットサル

小・中学生を対象とした「フットサル」は、毎回好評を博し、20人前後の子どもたちが午後7時から9時まで、さわやかな汗を流しています。

フットサルの会場は拜一小と瑞雲中の体育館です。最近では、参加人数も25人を越えることもあり、新しい会場を模索中です。子どもたちは、現在、7つの小・中学校から参加しています。



こんな楽しいフットサルを、今後は大人の方にも参加していただき、昭島全域に広めたいと考えています。