

市民健康づくり 「歩け歩け運動」

岡川 さえ子(拜西小地区・1期目)

私が体育指導委員になって初めての歩け歩け運動は、二俣尾駅〜高水山〜岩茸石山〜惣岳山〜御嶽駅という山登りのコースでした。今まで山登りにはほとんど縁がなかった私は、本番前の実踏(事前の下見)に不安な気持ちで参加しました。

動では、実踏のときには見ることのできなかつた周りの景色に目を向けることができまし、山道を歩く気持ち良さを感じました。ことごとくできませんでした。

市民の皆さんと共に一生懸命歩くことの充実感を感じるとともに、歩き切ったという爽快感を味わうことができました。

その不安は的中して、私にとっては、かなりきついコースとなりました。

息の切れる急な上り坂も、手で枝や岩につかまらないと滑り落ちそうな下り坂も、何なくクリアして行く先輩体育指導委員を見て、何とかついていかなければという思いだけで、景色などを見る余裕はなかつたただ歩いていて気がします。

本番の第115回歩け歩け運動



急な階段を登る参加者

まだ歩き始めたばかりですが、これからは素敵な景色を眺めながら、市民の皆さんと楽しく歩いていければと思っています。

青少年フェスティバル

中島 岩雄(東小地区・1期目)

例年、「勤労感謝の日」前後に、市民会館や前庭等で「青少年フェスティバル」が開催されますが、この行事は28年前から行われている伝統ある行事です。

フェスティバルの主旨は、青少年が自分たちのために自分たちが楽しめる催しを企画し、実行するというものです。

という訳で、今年も十代二十代の若者からなる実行委員会が主体となり、企画・計画・実行・運営をしました。しかし、彼らだけではこの大きな行事を運営しきれないので、小中学校地区連絡会、PTA協議会、青少年委員、体育指導委員等、多くの団体が協力しています。

フェスティバルで実施さ



ストラックアウトにチャレンジの児童

第56回昭島市新春駅競走大会

廣光 梅子(拜西小地区・4期目)

1月9日第56回昭島市新春駅競走大会が行われた。風もなく穏やかな天気の下、173チーム、1229人の参加がありました。

光華小の校庭で行われた開会式には、多くの来賓が出席し、紅林教育委員長の開会宣言が始まりました。

優勝杯の返還に続き、大会会長の北川市長をはじめ、陸上競技協会の関野氏、議員の代表の方々のあいさつがありました。

今年は開会式をしている間、校庭でウォーミングアップをする人もなく、多くの選手が参加しました。

8時30分、一般男子1部と中学生男子の部が、大会会長の号砲でスタートしました。沿道では多くの人たちが声援を送り、中には、大きな応援幕を持って応援している父母も見受けられました。

また、ランナーも「がんばれ！もう少しだよ」という声に元気づけられたように、ス

パートしていく選手もかなりいました。



中学生女子の部のスタート

ただ残念なことが一つありました。毎年何人かいるのですが、次のランナーがいなくて、タスキをスムーズに渡せなかつたチームが今年も2チームあつたそうです。一方、今年は大記録が2チーム、また、区間新記録も2つ出ました。

今年も例年になく天候にも恵まれ、昭島警察署の指導により交通規制が引かれたなか、多数の人たちの協力があつた、今年の大記録も無事に終了することができました。

だれにでもできる グラウンド・ゴルフ

宮本 孝之(南小地区・2期目)

立川市と昭島市の体育指

導委員は、年に一度のスポーツ実技交流会を行っています。

「グラウンド・ゴルフ」とは、どのようなスポーツなのか、ご紹介したいと思います。

昭和57年、鳥取県東伯郡泊村の生涯スポーツ活動推進事業の一環として、泊村教育委員会が中心になり考案されました。高度な技術が必要とせず、しかも全力を出す場面と、集中力や調整力を発揮する場面がうまく組み合わされておき、ルールもごく簡単なことから、初心者でもすぐに楽しむことができます。

プレー方法は、専用の木製のクラブやボールのほか、ボールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストに入る(トマリ)という。までの打数を競うものです。

グラウンドの広さによって、距離やホールポスト数を自由に設定でき、どこでも、だれでも、手軽に楽しむこと



立川市 昭島市実技交流会 (富士見丘小)

ができます。

ホールインワンもあり、その場合、自分の合計打数から3打をマイナスするという特典が設けられ、プレーヤーの励みと意欲を高める工夫がされています。

公認コースもありますが、プレーヤーの技能などに応じて、運動場、河川敷、公園、庭など、どこでも自由にコースを設定することができます。用具もいろいろなので、自由に楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。