

## 歩け歩け運動委員会

『歩くことは楽しい』

委員長 田副 彰三

誰でも気軽に楽しめて、いつのまにか心身共に健康になる運動は、歩くことではないでしょうか。

朝、自分の街を散歩してみる、夕方、ふと思いついて歩いてみる、知らない町や山野を歩く、そんないろいろな時間帯や場所で歩いてみると、楽しい新しい発見もあり、とても気分がいいもので、歩くことは楽しいことです。

私たち体育指導委員は、年2回、「市民健康づくり歩け歩け運動」を行っています。

コースは市内の散策コースを歩いたり、史跡を訪ねたり、奥多摩の山をハイキングするなど、素晴らしい景色を楽しめる「歩け歩け運動」ができるよう、常に検討をしています。

ぜひ、多数の皆さんの参加をお待ちしています。

## スポーツ教室委員会

『目指せ！チャンピオン』

委員長 蘭田 有司

生涯スポーツの決定版として、インドアペタंकを取り入れてから、既に7年目を迎えるようになっています。

各地区（小学校・総合スポーツセンター）で講習会を開催し、底辺の拡大を図っていますが、なかなか爆発的人気を獲得することができず、苦慮しています。

平成25年に東京都で開催される、第68回国民体育大会の東京国体のデモンストレーションとして、昭島市で取り組んでいるインドアペタंकの採用が決定しました。

毎年2回行われる講習会をはじめ、インドアペタंकまつりなどに、皆さん、ぜひ参加してください。

ルールは簡単で、誰にでも無理なくできますので、チャンピオン目指して頑張っていただきたいと思えます。

## 地域クラブ委員会

『昭島くじらスポーツクラブ』の設立に向けて

委員長 川口 弘一

昭島市では、「世代を超えてみんなでスポーツ 笑顔で健康 明るいまちづくり」を理念として、総合型地域スポーツクラブである「昭島くじらスポーツクラブ」を来年四月に設立することとしました。

このことは、「本誌」はもとより、「広報あきしま」「あきしまの教育」「会報昭島くじらスポーツクラブ」等で、市民の皆さんにお知らせしているところですが、

来る10月2日（土）には、市民会館大ホールにおいて、元、読売巨人軍宮本投手による講演会や昭島くじらスポーツクラブの説明会を開催し、多くの市民の皆さんに関心を持っていただくとともに、会員の申込みをスタートします。

現在、会費や週間実施種目表等の検討をほぼ終了し、

リーフレットや「のぼり旗」の九月中旬完成を目指してまいります。

### 平成22年度上半期の主な活動

5月 第114回歩け歩け運動（青梅市）

親子ふれあいスポーツデー（光華小）

6月 スポーツ教室委員会研修

7月 ニュースポーツ教室（東小）

親子ふれあいスポーツデー（玉川小）

都体指協広域地区別研修会（武蔵村山市）

歩け歩け運動委員会研修

8月 都体指協実務研修会（狛江市）

9月 市民体育大会開会式

ニュースポーツ教室（拝四小）

いきいき健康フェスティバル

企画運営 役員等協力

参加 都体指協

東京都体育指導委員協議会

### 編集後記

念願であった、総合型地域スポーツクラブの設立まであと半年。

スポーツをするチャンスがなかった方、スポーツにあまり関心のなかった方に朗報です。ぜひこの機会にスポーツに親しみ、健康づくりに、充実したライフワークに、一歩を踏み出してください。

編集委員 和田・川口・鈴木・

中島・宮本