

日帰り研修&キンボール

宮本 孝之(○南小地区・1期目)

昭島市体育指導委員会では、いろいろなスポーツの技術習得を図るために、実技研修を実施しています。今回は、山梨県甲州市塩山体育館で、キンボールのルールと実技を学んできました。

ところで、『キンボール』とはどのようなスポーツか、簡単に紹介したいと思います。

86年にカナダで考案され、日本には97年に紹介されました。直径122cm、重さ1kgのアドバールのような大きなボールを1チーム4人で、3チームが同一コート内でヒットやレシーブを繰り返し、ボールを床に落とすなどミスをしたら、他チームに得点が与えられるゲームです。とても楽しいスポーツなので、皆様にも体験していただける機会を設



けたいと思います。

歩け歩け運動委員会の自己研修

鈴木 恵美子(○北小地区・2期目)

体育指導委員で構成する「歩け歩け運動委員会」では、市民と共に進む「歩け歩け運動」とは別に、自己研修を実施しています。

7月5日は大岳山を登るコースでした。前日の雨で地面は滑りやすく、転ばぬよう足を元を見ての歩きになり、時折、周りの風景を見て楽しみました。

私としては1200mを超える山は初めてで大変でしたが、仲間の「もう少し!」という言葉に励まされ頂上まで登れました。

下りはケーブルカーの予定が歩きに変更となり、下りは登りとは違う注意をして歩かなければならないことを知りました。この経験を次回「113回市民歩け歩け運動」に活かしていきたいです。

第8ブロック実技研修会に参加して

海津 宏樹(成隣小地区・1期目)

去る7月11日、立川市泉市民体育館で実施された広域地区別実技研修会に参加しました。昭島市は第8ブロックに属し、他には立川市、東大和市、国立市、武蔵村山市の4市があります。

当日は、立川市が推進するニユースポーツのソフトバレーボールについて講義を受けました。ゲームは、バドミントンコートを使用し、専用の柔らかかなボールを使います。短い時間でしたが、ルールがわかりやすく、気軽にプレーができ、楽しめました。

研修を終えての感想は、ニユースポーツは誰でも気軽に参加できることから、昭島市でも、現在、推進しているニユースポーツであるインドアペタンクやビーチボールを、多くの市民にさらに広めようと思いました。

平成21年度上半期の主な活動

- 5月 第112回歩け歩け運動(久保山公園) 親子ふれあいスポーツデー(拝四小)
 - 6月 スポーツ教室委員会研修 ニユースポーツ教室(拝二小)
 - 7月 親子ふれあいスポーツデー(中神小) 歩け歩け運動委員会研修(大岳山) 都体指協第8ブロック実技研修会(立川市)
 - ニユースポーツ教室(スポーツセンター)
 - 8月 都体指協実務研修会(調布市)
 - 9月 市民体育大会開会式 都体指協第8ブロック研修会(東大和市)
- 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

市民体育大会の開会式が行われるなど、いよいよスポーツの季節となりました。体を動かすことは健康への第一歩!市民の皆さん、外に出て、よい汗をかきましょう。11月1日には、「第113回歩け歩け運動」があります。参加お待ちしております。(W)

編集委員 和田・川口・田副・鈴木・矢澤