歩け歩け運動委員会

『歩いて健康』

委員長　棚田　昭一

いつも健康でいたい。いつまでも楽しく健康で暮したい。これは誰もが望む健康感ではないでしょうか。

いつでも、どこでも、誰とでも気軽に運動する、これは歩くことではないでしょうか。

私たち昭島市体育指導委員の「歩け歩け運動委員会」は、市民の皆様が歩くことを通して健康になり、その健康を維持し、向上できるようにお手伝いをさせていただいています。昭島市では『市民健康づくり歩け歩け運動』を、現在年２回行っています。昭和48年からの歴史があり、今年11月２日には第111回を迎えます。

「111」から「川」を連想し、「昭島市内を流れる川を歩く……」を企画しています。お友達を誘って多数の皆様が参加されるよう、お待ちしています。歩いて健康になりましょう。

スポーツ教室委員会

『生涯スポーツの決定版』

委員長　薗田　有司

今年度のニュースポーツ教室は、インドアペタンク（室内で行う樹脂製ボールを黄色の標的ボールに近づけることを競うゲーム）に決定しました。スポーツ教室委員会で採用してから３年目を迎え、少しずつではありますが愛好者が増えています。しかし、まだまだ「何ですか？それ！」という方が多いのも事実です。

インドアペタンクは、緻密な作戦によりゲームを組み立てる知的なスポーツであり、ルールが簡単でわかりやすく、やればやるほど奥が深いスポーツです。

決してハードではなく、誰でもすぐにゲームを楽しめます。皆様チャレンジしてみてください。

地域クラブ委員会

『昭島市総合型地域スポーツクラブの設立に向けて』

委員長　矢澤　敏臣

○子どもはスポーツ少年団には入っていません○学校のクラブ活動に入ってはいるけど他のスポーツもしたい○急におなかが目立ち「メタボ」に認定されそうなお父さん○育児に余裕が出てきたので、スポーツをもう一度やりたい○退職してから時間がいっぱいあるので、新しい仲間をつくりたい　〝そんなことを思っていませんか？〟それはスポーツだけではありません、将棋、料理、数人集まればいろいろなクラブができると思います。

そんな昭島市民の希望をかなえたいと思います。今は夢ですが、あと１年、遅くても２０１０年４月までには、昭島市に「総合型地域スポーツクラブ」を設立したい、と活動している「地域クラブ委員会」にご期待ください。

平成20年度上半期の主な活動

5月◎第110回歩け歩け運動（あきる野市）
○親子ふれあいスポーツデー（拝一小）
6月◎スポーツ教室委員会研修
◎ニュースポーツ教室（拝三小）
7月○親子ふれあいスポーツデー（つ北小）
◎ニュースポーツ教室（拝三小）
△都体指協広域地区別研修会（立川市）
◎歩け歩け運動委員会研修
8月◎ニュースポーツ教室（スポーツセンター）
9月○市民体育大会開会式
○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

スポーツをするには絶好の季節を迎えました。折しも、市民体育大会がスタート、二十四種目の競技が今後半年間にわたって行われますが、より多くの市民の参加を期待します。老若男女、大いにスポーツを楽しみましょう！

編集委員＝和田・川口・田副・鈴木・矢澤