

歩け歩け運動委員会

『目的をもってウォーキング』

委員長 小林 登

市民の皆さんお元気ですか。そして歩いていきますか？今、健康づくりのために色々なスポーツをしている方が多いですが、『私は』スポーツなんか出来ない、時間がないなどと思っている人も多いのでは？そこでウォーキングです。かんたんで健康づくりの最適な運動です。日常生活に取り込んでみませんか。いつも自転車で行く買い物歩いて行く、又は通勤の時も駅まで行き帰り歩くことを心がけてください。

しかし、ただ歩くだけではあまり運動効果を期待できません。歩く時は『目的』を持って、

いつもより少し速く歩く。

いつもより少し大またで歩く。

姿勢を良くして歩く。

体育指導委員の『歩け歩け運動委員会』は年2回『歩け歩け運動』を実施しています。初めての市民の方でも参加しやすい様なコース作りをしていきたいと思っています。

『歩け歩け運動』を体験して、楽しかった、又参加したいと言ってもらえるような会にしたいです。市民の皆さん待っています。

スポーツ教室委員会

『単純で頭を使う楽しいスポーツ』

委員長 和田 幸子

今年度スポーツ教室委員会では市民の皆様にとどのようなスポーツを楽しんでもらおうかと話し合いを致しました。私自身ハードなものが大好きなんです、あえて運動は苦手というような方でも誰もが簡単にできるインドアペタンクを皆様に体験して頂きたいと考えました。

簡単に説明しますと体育館で行い、サークルの中に立って黄色の標的球に向かって2チームがそれぞれ色のちがうボールを投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲームです。普通のボールとは違い、適度な重さとやわらかさが魅力!!また真っ直ぐに投げて、中に入っている砂で微妙に変化して転がっていきません。適度な重さで自然に負荷がかかります。腕のリハビリにもなるそうです。さらに1チームごとの対戦なので後から転がすチームは相手のボールを弾いたり、押し出したり、おぼじき感覚で得点取りができます。ゲームを繰り返し先に13点に達したチームが勝ちです。今年も9月にスポーツ教室を実施しました。これからも私達と一緒に楽しみましょう。

地域クラブ委員会

『地域クラブ委員会の活動内容』

委員長 石川 英次

地域クラブ委員会は、文部科学省が全国の自治体に設立をすすめている、総合型地域スポーツクラブ。について調査研究することを目的に二年前に設置された委員会です。「総合型地域スポーツクラブ」とは、毎日生活している地域の中で、いつでも、いつまでも、だれでも多種目のスポーツが楽しめる、地域のみならずの手づくりによる、新しいタイプのスポーツクラブです。

前期二年間は、体育指導委員として地域クラブに対する理解を深めるため、すでに活動を始めている先進クラブの視察、地域クラブの設立に向けた講演会の開催、設立後の地域クラブでも楽しめるようなニュースポーツ(インドアペタンク、ダーツ)の体験研修などの活動を行なってきました。

今期も先進クラブの視察、ニュースポーツへの取組み等を通じて地域クラブに対する理解を深め、昭島市で「総合型地域スポーツクラブ」が設立されるまでの情報発信源となっていけたらと思っています。



平成18年度上半期の主な活動

- 5月 第106回歩け歩け運動 (顔振峠)
- 5月 親子ふれあいスポーツデー (玉川小)
- 6月 都体指協ニュースポーツ研究会 (総合スポーツセンター)
- 7月 都体指協第8ブロック女性委員会交流会 (昭島市)
- 8月 スポーツ教室委員会研修
- 9月 ニュースポーツ教室

- 8月 スポーツ教室委員会研修
- 9月 ニュースポーツ教室
- 全4回(インドアペタンク)
- 都体指協広域地区別研修会(昭島市)
- 市民体育大会開会式

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

各方面の方に御協力いただいて、待望の第四号を発行することができました。皆さんお気付きですか……第四号から「カラー」になりました。これもみなさんに見やすく、判りやすい体指だよりにしたいと思う表れです。御協力いただきました皆様には、この場をお借りして、御礼申し上げます。次号は来年3月の発行予定。どうぞ楽しみにお待ちください。(S・T)

編集委員 柳・棚田・鈴木・上見・矢澤

