

昭島市体育指導委員だより



Enjoy!スポーツ!! 第2号

発行：昭島市教育委員会スポーツ振興課
編集：昭島市体育指導委員

昭島市東町5-13-1総合スポーツセンター内 042-544-4152
平成17年 9月30日



(第104回市民健康づくり歩け歩け運動 鐘撞堂山 参加者60名 2005.5.22)

第104回市民健康づくり歩け歩け運動
小林 登成隣小地区・4期目

今回のコース(寄居駅)鐘撞堂山、円良田湖、寄居駅 11km)は、1月に企画が決まり、何度かの実踏を重ね、コースを決めていきました。一回目の実踏はまだ寒い2月に実施、陽だまりを探してお弁当でした。3月の実踏では頂上近くで可憐なたくさんりの花が迎えてくれました。4月は春爛漫、桜が満開で寄居の町が白くかすんでいました。5月は山つつじが咲いて山道が明るく感じられ、本番の日まで咲いていてくれと願いました。そして5月22日本番の日、残念ながら山つつじは終わっていました。新緑の山が私たちを待っていてくれました。頂上に着いたときに頬を新緑の風がなでていき、汗がスツツと引いていきました。お昼のお弁当がおいしかったこと! 午後のコースは下りと平坦の道で、市民の方たちも話をしたり庭先に咲いている花を見て楽しんでいました。帰りの電車では健脚コースのためか、かなりの方が寝ているのが見られました。恥ずかしながら、私もうつと…

さて、次回の105回は市内からスタートするコースです。もつすでに実踏を行い、楽しいコースになりそうです。今度は高低差が少なく平坦に近いので、初めての方も参加しやすいのではないかと思います。

それでは11月の市民健康づくり歩け歩け運動に大勢の皆さんの参加をお待ちしています。