えっ、私が体育指導委員？

廣光　梅子（拝四小地区・1期目）

「えっ、私が体育指導委員？」電話口で思わずそう言ってしまったのを今でもはっきり覚えています。拝四小地区の体指が不在のまま2ヶ月が経とうとした頃、「どなたか受けてくださる方を探して下さい」と知人から頼まれました。市の方で八方手を尽くして探しても見つからないのに、私が探して見つかるはずがありません。15年位前なら、少々スポーツらしきことをやっていたので、お受けしてもおかしくなかったかも知れません。しかし、この年になって、スポーツどころか歩くことすらイヤで、ちょっとそこまで行くのも自転車。自治会の運動会の次の日は筋肉痛で無残な姿。そんな私が体指など出来るはずがない。何度もお断りしたのですが、知人の「とりあえず見つかるまで」という言葉に「とりあえずなら」としぶしぶ受けてしまいました。

家族の冷ややかな視線を浴びながら、事情はともあれ「やるしかない」と気持ちを切り替え、先輩体指の方々に助けていただいて今に至っています。今期、歩け歩け委員となり、コースの実踏に何回か行き、研修では高川山（山梨県）に登りました。歩くことって楽しいですね。新しい発見がいっぱい！「とりあえずなら」と受けた私ですが、今では地域の方々の健康づくりに少しでもお役に立てればと思っています。

体育指導委員になって

梅本　栄一（東小地区・4期目）

私は町会の役員会で市役所から体育指導委員を要請されたとの話を聞きました。最初は責任ある仕事は向いていないと思いましたが、価値ある有意義な仕事ではないかと自分を説得し、引き受けました。

実際に活動してみると、定例会から始まり、大変多くの行事があり、想像していた以上の忙しさですが、あくまで自分の仕事を優先で活動をしています。

3つある小委員会では歩け歩け運動委員会に所属し、元気のよい体育指導委員達と一緒に「楽しい歩け歩け運動」が出来る様、地図やローラーメジャーを片手に歩き、コース作りをしています。

通常の行事の他に数々の応援要請もあります。昨年開催されたアテネオリンピックの聖火リレーが6月に都内で行われ、昭島からも体指5名がボランティアで参加しました。当日はこの日にあわせた制服を着て六本木ヒルズの特設会場に配置されました。任務は小さな聖火台で火が消えないように守ることでした。当日は多くの観衆が見守る中、故障のためトーチに火がつかず、トーチを交換するなど、ハラハラする場面がありました。このときは水泳の岩崎恭子さんの点火場面を間近で見ることが出来、支給された制服も大切な記念として残しています。

体指としてこのような活動にも参加し、いろいろな場面で少しは役に立っているのかと喜んでいます。

大好きな体育指導委員

和田　幸子（田中小地区・1期目）

私が体育指導委員になって早いものでもう一年半が経とうとしています。

私にとって体育指導委員は憧れの委員でした。私の父が33年ほど前ですが、他市で体指をやっており身近に感じておりました。私が幼いころからスポーツを大好きなのは、その父の影響がありいろいろなスポーツを体験したからだと思います。

そして委員になってはじめてニュースポーツのニチレクボール、キンボール、スポーツチャンバラ、ターゲットバードゴルフと色々な体験をしました。まだまだ未熟ですが少しでも多くの方にスポーツを広めていけるように基本を勉強し行事の時に役に立てるようこれからも活動していきたいです。またこれは私の生きがいでもあります。

常にスポーツと接することができ色々な方との輪も広がり素晴らしい事ばかりです。これからの人生にも良い刺激や思い出がたくさん出来ることと思います。

これからもみなさまの暖かいお言葉とご指導をお待ちしております。

体指6年目の思い

小峰　隆（共成小地区・3期目）

①31兆1千億円②5兆2千億円③2万9千人、日常目にすることはありませんが、平成14年度の国民医療費、介護保健に使われた費用と自殺者の数値です。

医療費については、平成9年に国民所得の7.4％であったものが8.5％以上になり、介護も年10％を超えて伸び続ける事が予想されております。

この様な状況を打開するための国民運動として、平成12年から「健康日本21運動」が、厚生労働省の主管で始まり、9分野70項目の目標値を10年間で達成しようとしております。

その後平成15年に健康増進法が施行されこの運動も進展いたしました。

昭島市で行われている公共の場所での「禁煙・分煙活動」もその一環と考えてよいと思います。

多くの人が健やかで心豊かな生活を送るためには、病気に罹りにくい身体を作る事が大切だと思っていても、学校の体育やクラブでしかやらなかった運動で手に入れるのはなかなか難しい事です。

日常生活の質をあまり落とさずに送るための体力、これを作るために一人一人に具体的にアドバイスが出来るような場所が身近にあれば非常によいと思います。

「地域スポーツクラブ」これは、平成13年度から10年間で、全国の市区町村に最低一つを創設、育成し、気軽にスポーツに参加することで地域のコミュニティの再構築を図ろうとするものです。

気軽にスポーツを楽しめ、地域の結びつきも出来、自分の健康も維持できる場所。この様なクラブの創設に少しでもお役に立てたらと思っているところです。

新体力テスト、知ってますか？

新体力テストとは

棚田　昭一（富士見丘小地区・1期目）

よく体力といいますが「体力」とは何でしょう。意志が強い、判断が早い、ストレスの抵抗力がある等々これらは精神的要素といいますが、これらも体力の一部です。

運動やスポーツで行動として発揮される項目に、筋肉、パワー、敏捷性（スピード）、持久性、平衡性（バランス）、柔軟性、協応性があります。これらは身体的要素と言い、一般的に言う体力はこれを指します。これらを科学的テストで数値化し、各測定者の体力を項目別に測り総合的に見える様にしたのが新体力テストです。このテストは経済的であることはもとより安全性、継続性、標準性等も必要で結果については信頼性や妥当性が満たされていることがかなり大切になります。同時に結果に基づいた今後の運動の行い方を見出し、アドバイスをすることはさらに大切です。これらをテスターが行います。

昭島市では、体育の日の事業の他に、年4回小学校持ち回りで実施している「親子ふれあいスポーツデー」の中で新体力テストを行ってきました。今年度は5月に中神小学校、7月に田中小学校で行いましたので、参加又はご覧になった方もいると思います。12月に富士見丘小学校、来年3月には拝島第四小学校での開催を予定しています。ぜひご参加ください。

私達はテスターです

山崎　幸子（拝一小地区・1期目）

私達体育指導委員は、新体力テスト実施の際、日本体育協会より認定されている「公認体力テスト判定員」の資格を持っている委員を中心に、テスターとして皆さんのテストが円滑にできるように頑張っています。

テスターとは、新体力テストにおけるテスト判定員です。実施と普及を目指しています。

今日、文部科学省では、国民の体位の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化に伴い、新体力テストが実施されるようになりました。実施に当たっては、年齢により区分され、テスト項目が異なっています。

年齢区分は6～11歳（小学生）、12～19歳（学校段階の青少年）、20～64歳（成人）、65～79歳（高齢者）となっています。テスト項目は、各年齢層の共通のテスト項目として「握力」、「上体起こし」、「長座体前屈」を、その他に年齢区分別に「反復横とび」や「立ち幅跳び」、「50m走」、「20mシャトルラン（往復持久走）」、「10m障害物歩行」などを実施しています。

私達テスターは、実施上より安全に、より正しく測定が行われるよう、経験を増やし、指導にあたっていきたいと思っています。皆さんの参加をお待ちしています。

横とびが苦手な子供たち

野武　洋子（光華小地区・2期目）

新体力テストの中に「反復横とび」がありますが、実施にあたり戸惑いを見せる子供がほとんどです。体を横移動させることが苦手な様子です。

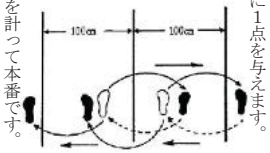
実施に当たって、まず中央ラインに立ち、テスターと向き合ってやり方の説明をします。右、中央、左、中央と横とびをします。ラインを越すか、踏むまで再度ステップし、ラインを通過するごとに1点を与えます。

「ジャンプをしないですり足にして横に足を出してごらん」：首をかしげながらぎこちない動きをしている子供たちも、だんだんにこやかな表情を見せてきます。

だいたい型ができてきたら、20秒間タイムを計って本番です。

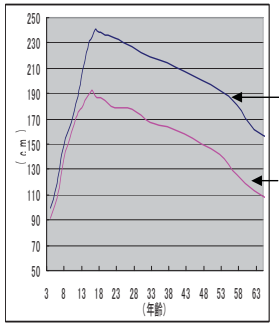
「頑張れ↘」ラインに足が届かない時も横とびの型になっていたらおまけで数えることもあります。お友達と回数を教えあって喜ぶ子供たち。

学校で横とびの経験をする機会はないのだと思いますが、俊敏性を養う上でも、時には前へヨーイドンの他に、横にヨーイドンの競争をさせてみるのも一案かと思います。私達テスターも子供たちと向き合って横とびをするのを楽しみにしています。



立ち幅跳びの記録と運動処方

矢澤　敏臣（拝三小地区・1期目）

色々な種目がある新体力テストの中で、何処でも出来る「立ち幅跳び」について紹介します。

左表は年齢・男女別の立ち幅跳びの記録で、十段階評価の中間に当たる「5」を示します。以前に比べ身長など見掛けの体力は向上していますが、実体力は下がっています。お父さん・お母さんお子さんと近くの公園に出掛けて立ち幅跳びにチャレンジしてみて下さい。子供だけでなく親も体力（跳躍力）が減少していませんか？弱っていると感じたら今日からエレベータは使わず階段に、室内ゲームから屋外で、買い物は自動車から自転車へ変えてみてはいかがでしょうか。