

「チャレンジデー2014」 小林光夫（輝二小地区・2期目）

「昭島チャレンジデー2014」
が5月28日開催されました。

世界中で5月の最終水曜日に実施されている、住民参加型のスポーツイベントといわれており、人口がほぼ同じ自治体同士で、15分以上継続してスポーツをした人の割合（参加率）を競い合います。負けると、相手の市旗を1週間庁舎に掲げることになっていきます。3回目となる今年の対戦相手は千葉県木更津市と香川県丸亀市で、双方に勝利し3連勝しました。



チャレンジデー参加をきっかけに、日ごろ、運動やスポーツが苦手という人でも、体を動かす機会ができたのではないかと思います。市民の皆様が健康づくりのため少しでも関心を持って、「元氣都市あきしま」が実現に近づきます。

さて、私たちスポーツ推進委員はチャレンジデーに当たり、5月21日と27日には、市内4駅で駅頭啓発活動を実施しました。

また、28日はインストラクター派遣事業として、日本体育大学の野村一路教授と学生に同行し、午前中は「昭和郷第二保育園」で園児と高齢者（富士見クラブ）が、午後は「あいぼっく」でゆいのもり福祉協会やあすはの会みしょうのほか、社会福祉法人きょうされんが、日体大オリジナルのラベンダー体操を行い、軽快なリズムに乗って、皆さん楽しみながら体を動かしていました。

その後、私の地域で行うスポーツ大会の準備体操に、ラベンダー体操を取り入れています。

「スポーツ・レクリエーション 交流事業講習会に参加」

小島 烈（光華小地区・1期目）



7月13日、日本体育大学世田谷キャンパスで講習会に参加しました。首都圏を中心の参加者約130人と、今後のスポレク交流・推進発展について、日体大の野村一路教授の講議を通して、活発に意見交換をしました。

午前10時30分から、講議と交流（実技）を6グループが2つの教室に別れてスタートしました。この講習は『障害のある人となない人のスポーツレクリエーション』で、車椅子での参加者も10人程度いました。

また、教室にはさまざまな

レクリエーショングッズが置かれていました。

ディスプレイやカラーリングのストーン、ニチレクボール等のグッズを活用し、既存のルールを外れて各人が意見を出し合い、新たな競技方法を考案・発見するものです。

ディスプレイは、通常、垂直に立て、ディスクを使って9つの的を抜く競技ですが、ここでは平面に置き、1から9までの的を組み換え、ニチレクボールを使用して得点の高い9の的に何個入るかを競います。

カラーリングのストーンを使用した競技では、椅子3脚を1m間隔で縦列に並べ、脚の間を通すものや、ボウリングのボールをストーンに、ピンをペットボトルに置き換えてのゲームで、メンバーとの交流を通して、新たな発想が生まれます。

この講習を通して感じたことは、年齢や性別、障害等を問わず、広く人々が関心や適性に応じて、スポーツやレクリエーションに参加できる環境をつくるということが大事である、ということでした。