

「親子ふれあいスポーツデー」 宮本孝之(つ)南小地区・4期目)

6月14日、親子のふれあいを深めながら、スポーツの楽しさを感じるイベントが行われました。

内容は、ストラックアウト、グラウンド・ゴルフ、ドッチビーなどの屋外で行うものや、スポーツ推進委員が担当する屋内での新体力測定となっています。ここでは、新体力測定について紹介します。

測定する種目は、握力(筋力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横とび(敏捷性)、上体起こし(筋持久力)、立ち幅とび(跳躍力)、20mシャトルラン(全身持久力)の6種目で、測定結果から総合得点を算出し、それを参考にしておおよその体力年齢を算出します。参加者の皆さんはこの結果を見て、笑顔の人や悔しそうなる人など、いろいろな表情を浮かべていたのが印象的でした。また、親子で参加していた方々は、それぞれが声を掛け合いながら応援する姿が、とても微笑ましく見えました。

これを機会に、今後の健康づくりや体力づくりの起爆剤になればよいと思います。



「第122回市民健康づくり 歩け歩け運動」に参加して

牧 義明(成隣小地区・3期目)

5月18日、「第122回歩け歩け運動」を開催、当日は76人(子ども2人を含む)が参加しました。

コースは青梅駅から永山公園の脇を抜け、青梅丘陵ハイキングコースに入り、矢倉台を経由するもの。矢倉台はその名のとおり、戦国時代は物見櫓としての役割を果たしてきたとされ、矢倉台という名称はその名残りと思われる。

ここからの眺めは素晴らしく、眼下に青梅の街並が一望で

きます。この矢倉台から日向和田までは、比較的急坂の昇り降りが続いて難儀しましたが、山道を降りて日向和田が見えたときはホッとしました。そしてJR青梅線を渡り、へそまん総本舗前から神代橋を渡り、昼食は天満公園で取りました。

天満公園の向い側の梅の公園は、ご存知のとおり観梅名所として有名ですが、近年は果樹の病気「プラムポックスウィルス」に感染し、園内の梅約1200本が伐採されたのが残念です。3年後に新たな感染がなければ植樹できることで、必ずや梅の公園に梅が咲き誇ることを祈っています。

昼食後は、吉野街道や街道脇の道を通り、最終地の釜の淵公園に到着して解散となりました。



平成26年度上半期の主な活動

5月◎第122回歩け歩け運動

○昭島チャレンジデー2014

6月○親子ふれあいスポーツデー(押下)

△新体力テスト判定員資格取得講習会

7月○レクリエーションスポーツ教室

(東京都多摩障害者スポーツセンター)

8月○レクリエーションスポーツ教室

(東京都多摩障害者スポーツセンター)

9月○レクリエーションスポーツ教室

(東京都多摩障害者スポーツセンター)

○市民体育大会開会式

○親子ふれあいスポーツデー(光華小)

◎企画運営 ○役員等協力 △参加

編集後記

9月に入るとともに、厳しかった猛暑も影をひそめ、朝夕はめっきり秋の気配を感じさせる季節となりました。

これからはスポーツをするには絶好の季節。スポ・レクをはじめ、小学校やブロックの運動会も始まります。みなさん、大いに体を動かしましょう！

編集委員川口・石川・雨倉・奥秋・宮本