

二コーススポーツ教室「インドアペタंक」
岡川 さえ子（拜一小地区・4期目）

2月4日に行われた「第6回自治会ブロック対抗スポーツ大会」の練習も含むインドアペタंकの指導が、今年も11月4日・12月2日・1月20日の3日間行われました。

私はこのうち1月20日に参加しました。会場は、総合スポーツセンターB棟2階のギャラリィで、3レーンを使って練習が行われ、30人が参加しました。

参加者の中には、インドアペタंकが初めてという人もおり、1レーンは初心者専用レーンとして私が担当しました。最初はなかなかプレーゾーンにボールが止まらず、難しいという声が聞こえましたが、ちょっと投げ



方のコツを教えたら、それ以降はボールが入るようになりました。

参加者は2月4日に出場される予定の人がほとんどで、皆さん真剣に取り組んでおり、大会当日がとても楽しみな練習会となりました。今後インドアペタंकという競技がますます多くの市民に浸透していくよう、お手伝いしていきたいと思えます。

第129回市民健康づくり歩け歩け運動について
小川 智子（共成小地区・1期目）

11月5日、第129回市民健康づくり歩け歩け運動が秋晴れの下、行われました。今回は白丸駅～白丸ダム～鳩ノ巣溪谷～松の木尾根～寸庭橋～古里～丹三郎～川井キャンプ場～御岳溪谷～御嶽駅までを歩く約13キロメートルと健脚コースです。白丸ダムでは水面に映る紅葉を見ながら進んで行き、巨石・奇岩の間を多摩川が流れる迫力ある溪谷美を楽しめる鳩ノ巣溪谷へ向かいました。細い登山道を譲り合



いながら進んだ先には雲仙橋があり、そこからの眺めは絶景でした。

集合時には寒く感じた気温も徐々に上昇し、木々の間から差し込む暖かい日差しを受け、アップダウンのあるコースを歩き続けると体がポカポカとしてきてうっすら汗がにじみました。

川井キャンプ場には予定より30分ほど遅れての到着となりましたが、心地よい秋空の下、川音をBGMに和やかなランチタイムとなりました。コース後半になっても、参加者の話し声や笑い声は絶えず、川沿いの道を力又一練習の様子をのぞきながら、ほどなくしてゴール!!

「紅葉、風景がとてもキレイで気持ちよく歩けた」「次回の歩け歩けにもぜひ参加したい」など、参加者の声を聞くことができ、80歳を超えられた人から小学生のお子さんまで、幅広い年齢の91人にご参加いただき、大いに盛り上がった歩け歩け運動となりました。

平成29年度下半期の主な活動

- 11月 ◎ 市民スポーツフェスティバル
- ◎ 第129回歩け歩け運動
- ◎ 親子ふれあいスポーツデー（成隣小）

- 1月 ◎ 青少年フェスティバル
- ◎ 新春体力づくり歩け歩け大会
- ◎ 第63回新春駅伝競走大会
- 2月 ◎ 自治会ブロック対抗スポーツ大会
- ◎ 市民体育大会閉会式
- △ 社会教育関係委員研修会
- ◎ 東京マラソン2018

◎ 企画運営 ○ 役員等協力 △ 参加

編集後記

例年にならない寒い冬でしたが、お彼岸とともに桜の開花も早まり、春の訪れも急ピッチのようです。

そろそろ外に出て体を動かし始め、スポーツを大いに楽しみ、充実した生活を送りましょう。

編集委員 川口・石川・松尾

和田・岡川・牧