

「スポーツレクリエーションフェスティバル」  
岡川 さえ子（拝一小地区・5期目）

10月8日、恒例のスポーツレクリエーションフェスティバルが開催されました。

今年もスポーツ推進委員は、昭和公園陸上競技場を会場に新体力テストを担当、好天の中、多数の市民の皆さまと良い汗をかくことができました。

新体力テストは握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅跳び・反復横跳び・ソフトボール投げ・20mシャトルランの7種目を行い、体力や運動能力を測定するので、若い方向けのイメージが強いと思います。しかし65歳以上の方は、握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行と種目が変更になるので、幅広い年齢の方に現在のご自身の体力を知っていただけだと思います。毎年、この新体力テストで体力維持ができていくかどうか確認しているという高齢の方もおり、測定する我々も元気をもらっています。

体力に自信のない方も、ご自



身の体力を知るという意味で、ぜひ気軽にご参加ください。次回も多くの方のご参加をお待ちしております。

「昭島市自治会ブロック対抗スポーツ大会」  
鈴木 恵美子（つつしが丘小地区・7期目）

第7回昭島市自治会ブロック対抗スポーツ（インドアパタンク）大会が2月3日（日）、昭島市総合スポーツセンター第一体育室で行われました。

この大会は市民の皆さんに定着しており、昨年より参加チーム数が8チーム増え、一段と活気を増してきました。回を重



ねることにより、ルールを理解する人が増えるとともに、チームをつけたり、意見を言うなど、判断の仕方も厳しくなって、競技が白熱しています。一方、相手チームのプレーであっても、ボールがピュットに近づくナイスプレーがあると、拍手をして健闘を讃え合っている姿はスポーツマンシップであり、両チームほほ笑ましく感じました。

このスポーツ大会を通して、地域の交流や人と人とのコミュニケーションも深められたと思います。いつまでも、健康でスポーツを楽しんでいきましょう。

平成30年度下半期の主な活動

- 11月 ◎ 市民スポレクフェスティバル
  - ◎ 第131回歩け歩け運動
  - ◎ 親子ふれあいスポーツデー（拝島第三小）
  - ◎ 青少年フェスティバル
  - 12月 ◎ 立川市・昭島市実技交流会
  - 1月 ◎ 新春体力づくり歩け歩け大会
  - ◎ 第64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
  - ◎ 社会教育関係委員研修会
  - 3月 ◎ 東京マラソン2019
- ◎ 企画運営 ○ 役員等協力 △ 参加

編集後記

3月に入るとともに気温が徐々に上がり始め、梅の花が終盤を迎え、下旬には桜の花が開花し、まさに見頃の季節になりました。

屋外でのスポーツもそろそろ本格的にスタートしますので、皆さん方もウォーミングアップを始め、大いにスポーツを楽しんでください。

編集委員 川口・小峰・石塚

牧・廣光