

スポーツファミリー



なみすけ © SUGINAMI CITY

発行/杉並区区民生活部スポーツ振興課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 電話3312-2111 編集/スポーツ推進委員広報委員会 令和4年1月31日発行

第105回 秋のすぎなみ区民歩こう会

～ すみだの魅力 ぶらり街ウォーキング ～



令和3年（2021年）11月21日（日）秋晴れの爽やかな日和の中、196名の方にご参加いただき、第105回秋のすぎなみ区民歩こう会を開催しました。

100回を超えるこの歩こう会は、毎年秋に東京近郊のエリアまでバスで移動し、約200名の方にウォーキングを楽しんで頂きました。しかし新型コロナウイルスの感染拡大により、これまでの開催方法では、「密」が避けられないと判断し、東京都・杉並区・スポーツ振興財団のガイドラインや指針に基づきコースの選定・実施計画の検討を重ね、2020年秋には、健康チェックを行った上で、マスク着用しての自由歩行という方法で実施しました。従来の「区民歩こう会」の集団歩行という方法とは異なりますが、感染拡大防止を、配慮した方法での開催が可能と判断しました。

2021年春も開催予定でしたが、コロナ禍の状況を鑑みたくて中止を判断いたしました。今回（2021年秋）の開催では、2021年春に予定していたコースを安全面に更に注意を払い、開催することを決定しました。

今回のテーマは「すみだの魅力 ぶらり街ウォーキング」「東京スカイツリーと爽快リバーコース」とし、墨田区の錦糸公園をスタートし、亀戸天神社→東京スカイツリー→牛嶋神社→三囲（みめぐり）神社→隅田川桜橋→待乳山聖天（まつちやましょうでん）→すみだリバーウォーク→東京ミズマチ→大横川親水公園（ゴール）までの、約9kmのコースを歩きました。下町の風情が残る街並みから、そびえたつ東京スカイツリーを望みながら、由緒ある神社に立ち寄り、江戸時代から続く老舗和菓子店でくず餅、さくら餅、お団子など楽しめる方も多くいらっしゃいました。隅田川にはカモメが飛び交い、秋の一日を楽しんでいただき、杉並では味わえない景色に、ご参加いただいた皆さまから、お褒めの言葉をいただきました。

コロナウイルス感染の収束がなかなか見えにくい状況ですが、すぎなみ区民歩こう会は、ウイルス感染や社会情勢を十分考慮し、杉並区及び杉並区スポーツ振興財団と共に、区民の皆さまに楽しんでいただけるウォーキングの企画を、今後も計画し実施してまいります。

今回、ご参加いただいた多くの区民の皆さまや、開催にご協力くださった関係者の皆さまに感謝を申し上げますとともに、今後もご支援の程宜しくお願いいたします。

すぎなみ区民歩こう会実行委員会 竹内紀夫

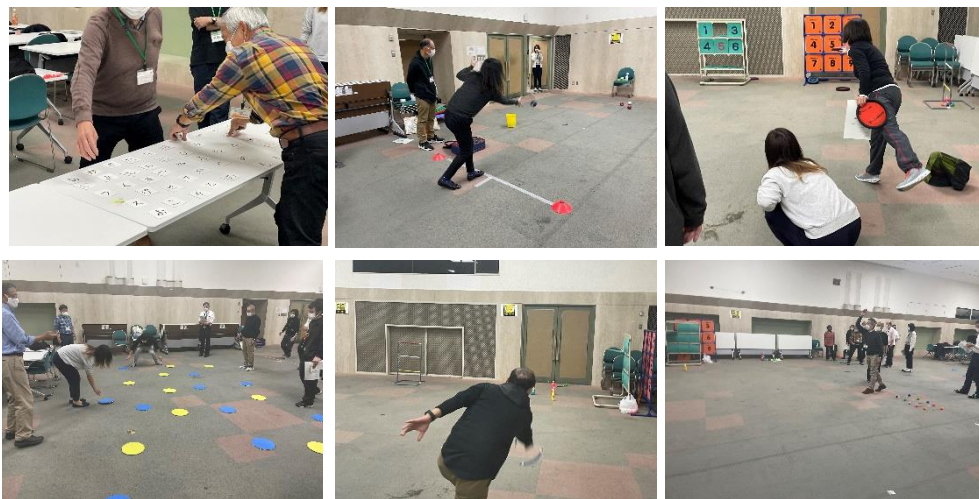
これからも「スポーツによる地域づくり」のために活動していきます！

☆参加・ご協力頂いている区民の皆様、いつもありがとうございます。☆

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/bunka/sports/1008052.html>



スポーツデビュー種目の実技研修



スポーツデビューとは

初めてスポーツに参加される方でも、気軽に楽しく取り組むことができる種目を、杉並区スポーツ推進委員が、オリジナルで作成しています。お子さまからご高齢の方まで、どんな世代の方でも参加できる種目です。現在は、今までの種目にアレンジを加えたり、新規種目を検討中です。何度も研修を行い、ヒアリング、改案の検討を繰り返すことで、より良い種目になるよう、ブラッシュアップを続けています。

私、スポーツ推進委員です！！よろしくお願ひします

大切にしている本があります。1966年(昭和41年)発行の「サッカーマガジン」創刊号です。サッカーの楽しさ、面白さ、世界は広いことを教えてくださいました。この本と出会ったおかげでサッカーが好きになり、今でも子どもたちと一緒にボールを蹴っています。これまでのサッカーから学んだことを生かし、ひとりでも多くの方が楽しみながらスポーツができるよう活動して行きたいと思っています。

「スポーツで人は変わる。
変わるためにこそ
人はスポーツをする。
あきらめるな！
やればできる！」



小貫 晴信

杉並区スポーツ推進委員になって12年。「元気で笑顔で楽しく！」を心がけています。参加する皆さんの笑顔に、元気を頂き活動しています。最近、パラリンピック正式種目である、ボッチャという競技を広めたいと、学校、児童館、ゆうゆう館などで体験会を行っています。多くの方が参加され、「楽しかったまたやりたい！」との声を頂き、活動を続けています。

ゆうゆう館で行っている、シニア向けエアロビクス教室も17年目になりました。自分もシニアになりましたが、同じ年代の方たちと毎回、音楽に合わせて楽しく運動しています。



芹澤 美香子

「杉並区スポーツ推進委員をやってみませんか」と知人から誘われて、スポーツを通じて地域と関係できるなら素晴らしいと思い参加しました。会社に勤め、交友も行い、自身もスポーツを行い多忙な日々を送りながらも活動を続け、知り合いや仲間が増え、イベントや活動に参加して頂いた方々の「笑顔」と「ありがとう」の言葉に「やって良かった」と思える日々が、いつのまにか10年も積み重なりました。

歳を重ね、イメージした動きが以前のように出来なくなっていますが、コミュニケーションといろいろな工夫で、身体を動かすこと・スポーツをすることの楽しさを今後も続けていきたいと思っています。

「スポーツで地域を元気にあなたも元気に」という言葉を大事に、地域のスポーツコーディネーターとして今後も活動を行っていききたいと思っています。



西島 肇

約35年のサラリーマン生活をリタイアして、地域に少しでも貢献したいとの思いから杉並区スポーツ推進委員に応募しました。今年で4年目になりました。スポーツは、バスケットボール・ゴルフ・山歩き等を行ってきましたが、現在はウォーキングを楽しんでいます。

今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、選手の活躍に感動するだけでなく、スポーツをする事の意義やメリットにも考えさせられました。

今後とも、杉並区スポーツ推進委員として、スポーツの魅力(単に体力の向上だけでなく、精神的な充足や健康の保持増進等)を皆さんにお伝えし、一緒に楽しんでいきたいと思っています。



森 康益