

# 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2年12月31日発行

## 第103回 秋のすぎなみ区民歩こう会

～千駄ヶ谷エリアから未来と過去をめぐる～



令和2年（2020年）11月15日（日）秋晴れの爽やかな日の中、30代から80代まで、142名の方にご参加いただき、第103回秋のすぎなみ区民歩こう会を実施しました。

毎年、秋の歩こう会は、東京近郊のエリアまでバスで移動し、約200名の方にご参加いただき、ウォーキングを楽しんでいただけてきました。しかし、今年は新型コロナウイルスの感染拡大により、従来のスタイルでは、「密」が避けられないと判断し、東京都・杉並区・（公財）杉並区スポーツ振興財団のガイドライン・指針に基づいてコースの選定・実施計画について検討を重ねました。その結果、自由歩行、マスクの着用、参加者の確認、健康チェック等を徹底することにより、従来の「歩こう会」のスタイルとは異なりますが、感染拡大防止を図ることが可能と判断し、実施しました。

今回のテーマは、「千駄ヶ谷エリアから未来と過去を巡る」とし、聖徳記念絵画館前をスタート→新国立競技場→日本オリンピックミュージアム→青山霊園→東京ミッドタウン→赤坂氷川神社→赤坂サカス→高橋是清記念公園→外苑いちょう並木→鳩森八幡神社（ゴール）までの、新国立競技場・外苑・青山・赤坂といった都心を歩く10kmの魅力的なコースでした。参加者の方からは、初めての試みだったこともあり、「コースを間違えた」といった声もありましたが、「参加させていただきありがとうございました。次回も楽しみにしております」「素晴らしいコースでした！」「初めての所ばかり、とても楽しかったです」といったお礼の言葉をいただきました。

新型コロナウイルス感染の収束がなかなか見えない状況ですが、すぎなみ区民歩こう会は感染の動向を鑑み、杉並区及び（公財）杉並区スポーツ振興財団とともに、区民の皆様楽しんでいただける企画を立案し実施していきたいと思っています。今回、参加していただいた多くの方や開催に携わって下さった関係者の方に感謝申し上げますとともに、今後ともご支援を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・杉並区スポーツ推進委員 森 康益

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>



# 私スポーツ推進委員です！！ よろしくお願ひします

## ～第30期スポーツ推進委員 新しい仲間が増えました～

体育の授業と犬の散歩くらいしか運動をしたことがなかった長年のインドア派から、現在は運動なしの人生は考えられない！というほど、毎日のように運動を楽しむアウトドア派になりました。きっかけは、杉並区主催のエクササイズ教室でした。運動を始めたけれど何をしたら良いかわからない、始めてみたけれど続かないといった悩みは、自分にも経験があります。そんな方々が自分に合った運動を見つけ、運動を心から楽しみ、続けて行けるお手伝いのできたらと思っております。

伊藤 京子



私は高円寺で生まれ育ち、中学2年生の時に荻窪に引っ越してから66年間に渡り杉並区に住んでいる生粋の杉並っ子です。今年でこれまで携わってきたスポーツ関係の仕事を退職致しましたので、これまでの知識と経験を活かして、地域の皆様のスポーツ・リクリエーション活動の推進に少しでもお役に立てればと思っております。よろしくお願いいたします。

鈴木 茂之



小学生の頃は学校が終わるとランドセルを家に放り込み、そのまま夕方まで公園で遊んでいる子供で、中学・高校・大学では体育系のクラブに所属していた運動オタクでした。

「スポーツは試さないで後悔するよりは、やってみて気に入ったものを続ければ良い」と考え、いろいろな種目を体験してきました。この体を動かす楽しさを皆様と共有したいと思って、今年初めてスポーツ推進委員に応募しました。コロナに負けずにご家族・ご友人と一緒に運動しましょう。

八代 光正



仕事と家庭を往復するだけでなく、地域に根付いた生き方をしたいと思い、スポーツ推進委員に応募しました。様々な世代の人が気軽にスポーツを楽しみ、地域の人とつながることができる社会になるよう取り組んでいきたいです。仕事では海外の方と接することが多く、家では2児の親なので、子どもや子育て世代、外国籍の方が参加しやすい活動を企画したいです。趣味は社会人になってから始めたビーチラグビーです。よろしくお願いいたします！

古屋 亮輔



会社員を卒業し時間はたっぷりあるものの、めっきり人と関わる機会が無くなり寂しく感じていました。電車にのる必要もなくお出かけ先は徒歩10分圏内という生活が続くと、人と繋がりたい、地元と繋がりたいと考えるようになりました。

そんなある日、区の広報誌でスポーツ推進委員の募集が目にとまりました。私は「運命の出会いだわ！生活を変えよう！新しい仲間を作ろう！」と応募させて頂きました。元々会社員時代は同僚と肥満防止のためにスポーツクラブに通ったり、都内ウォーキングを楽しむなど習慣がありました。はじめのうちは正直面倒でしたが、汗を流す気持ちよさ、仲間と交流できる楽しさを知るうちに「スポーツが生活の一部になっていた」という実体験があります。ですからスポーツ推進委員の活動を通じて、地元の人たちと体を動かす楽しさを分かち合あい、笑顔を増やせたら嬉しいです。

私はいつまでも心身共に元気で自立し、若い世代の負担をかけない老後を目指して努力します。そしてお一人でも多くそんな仲間を増やしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします！

川島 光代

