

### ウォークラリー大会開催にあたり

ウォークラリー委員会  
委員長 高橋義之

毎年恒例のウォークラリーですが、参加される皆さん楽しんでいただけたらと思う、工夫した裏話なども少し交えてご紹介したいと思います。

いちばん苦労するのがコース設定です。コースは毎回見直しますが、スタート・ゴール地点の小学校やチェックポイントやゲームポイントとなる公園などはある程度決まってしまうので、目新しさを保つのに苦労します。

例えば、コマ地図のシンボルマークをなるべく少な目にするか、普段はあまり通らないような裏道や細い道なるべく含めるように考慮しています。

逆に毎回の難易度にあまり差が出ないように、コースの距離とコマ地図数をなるべく揃えるようにしています。以前はコース距離が6kmを超える時もありましたが、最近では5km前後で、コマ地図数は50個程度としています。

また、コース設定時には、安全面への配慮として、住宅地では交通量が多い道はなるべく避けたり、大きな道路を横断する地点には誘導員を配置したりしています。

また、コマ地図は可能な限りシンプルにすることで、歩きながらコマ地図に集中し過ぎないように、歩行中の安全も考慮しています。

ゲームの内容も、毎回少しずつ変えるように考えています。例年は公園や小学校の校庭などのスペースでゲームを楽しめるような配置にしていますが、今回は《空と海とフィールド》をテーマに、もし雨が降った場合を考慮し体育館で一括して行えるようにしました。

それでも、具体的なアイデアはまだありますので、次回以降に活かしていければと思います。

## 2019板橋Cityマラソン

板橋Cityマラソン(公財)日本陸上競技連盟公認

第22回目となる今大会は、ゲストに世界陸上選手権女子マラソン銀メダリストでオリンピックでもある土佐礼子さんと、板橋区観光大使の杉浦太陽さんをお迎えし、1万5千人を超えるランナーが参加して、3月17日(日)に開催されました。

前日の天気予報では雨の心配もありましたが、朝から青空が広がる絶好のコンディションのもと、フルマラソンのほか、5km、ジュニア3km、キッズラン、車いすの各種目で、熱い闘いが繰り広げられました。まずメインステージで、ウォーミングアップとして、スポーツ推進委員の指導でふるさといたばし体操が行われました。

その後、戸田橋上流のスタート地点で開会式が行われ、午前9時に坂本区長の号砲を合図にフルマラソンがスタートしました。今年は約1万4千人の選手が参加し、最後尾がスタートゲートをくぐった時には20分以上経過していました。



ゲームコーナーで楽しむ参加者の皆さん

観察問題も簡単過ぎず：難し過ぎず：をモットーに、これからは板橋区の知られざる秘密を発見していただけるよう一生懸命考えます。

秘書ですが、100コマ地図とか、上級者コースとか作れないかな、とか担当委員も楽しんで考えておりますので、皆様もますますご期待のうえ、ご参加ください。

## Topics

### ウォーキングのススメ

運動不足を感じ、数年前からウォーキングに取り組んでいます。とは言っても、特別に時間を取ったり、入念な準備をすることはありません。仕事帰りに最寄り駅の一駅前で電車を降りて歩くことや、エレベーターではなく階段を使うなどのことを日常生活の中に取り入れています。

酸素を体内に取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。ウォーキングは有酸素運動にあたり、長く続けることによって生活習慣病や転倒の予防、ストレス低減など様々な効果が期待されます。

先日開催された「いたばしウォークラリー大会」では、友人同士や家族連れなど、老若男女を問わず多くの参加がありました。今後も「区民ハイキング」や「いたばしウォーキング大会」など様々なイベントが予定されています。是非これを機会に、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。(恩田)

コースは荒川沿いに鹿浜橋、千住新橋、堀切橋、平井大橋などを通り、荒川大橋で折り返しとなります。約2.5km毎に設けられた給水所では、水やバナナ、レーズンなどにぎりなど、様々なものが提供されました。

制限時間の7時間内で多くの人がゴールすることができ、仲間と健闘を称えあいながらとつても満足そうな表情を見せていました。

メイン会場では、協賛企業や団体の飲食ブースやイベントコーナーが数多く立ち並び、メインステージではトークショーや抽選会が行われ、応援に来た人たちも十分楽しめるイベントでした。

来年はいよいよ東京2020大会の年です。この大会も、より一層盛り上がることを期待されます。

### スポーツ推進委員も参加しました!!

神田委員

マラソンは100%事前準備が決まります。この日に向けて1月より毎週40キロの走り込みをしてきました。当たり前ですが毎年年齢を重ね体力が落ちてきますが、心の中で去年の自分に負けないつもりでスタートをしました。走っていると大会は多くの人によって成り立っているのがわかります。小中学生を含むボランティアも、ランナーにエールを送りながら給水所の準備や片づけをしています。怪我無く完走するのが最大の恩返しかなと思います。重くなる足に何とか力を込めて走りました。30キロが一番きつくなるところですが、40キロに到達しても何故まだ2195キロあるのだろうかと思ってしまう。昨年より数分タイムが落ちましたが何とか4時間を切ることで、休息後2時には会場を後にしました。夕方まで大会運営に関わりました多くの皆様、この場をお借りしまして感謝申し上げます!!

### 高齢者スポーツ大学「ポッチャ講習会」

5月22日(火)

恒例の高齢者スポーツ大学の講習会が、東板橋体育館において開催されました。

当日は朝から大雨注意報が発令されましたが、参加者48名の方々は予定通り集合され、パラリンピック競技でもある「ポッチャ」を学びました。

講習は3コートに2チームずつ参加者が分かれ、まずは球を投げる、転がすなど球に触れた後、早速ゲームを開始しました。

参加者はルールの説明を受けると、早速ジャックボール(目標球)の狙い目や投球する位置を工夫するなど、真剣にゲームを楽しんでいました。

今年も高齢者スポーツ大学の方のOG2名が見学に来られていましたが、審判を学び、自主大会が開催できるようにしたいとのご希望があったので、スポーツ推進委員の代わりに審判も率先してお手伝いいただきました。

また休憩中も自主的に投球練習を行っていました。

仲間同志で戦術を考えたりと、「ポッチャ」は誰でも参加できる身近なスポーツと理解し楽しんでいく様子でした。

後半はチームの入れ替えをして対戦し、ゲーム終了後はスポーツ推進委員からの講評をさせていただきました。

悪天候にも負けないう爽やかな挨拶と拍手で閉会しました。



NPO法人 志村スポーツクラブ・プリムラ

理事長 浅見 宗弘



総合型地域スポーツクラブ

# PRIMULA

NPO法人 志村スポーツクラブ・プリムラ

前号でお知らせしましたフットサル(FC)のトップチームが初戦に挑みました。全日本フットサル選手権東京大会(青梅市総合体育館)です。結果は3対0で見事初戦突破しました。スポンサーになってくださった企業の皆様、応援してくださった皆様、ありがとうございました。さらに2戦、3戦と進んで行くでしょう。FCは平成17年のプリムラ設立準備委員会からある一番古い種目です。大人になって戻ってくる人や、最近始めた人など様々ですが、ここに新たなコミュニティーができます。あらゆる種目が年齢に関係なくいつでもできます。設立時に書いた文章の中に「この子たちが20年経って家族を持ち、子供と一緒にプリムラで過ごす事になれば、一つの目的が達せられる」とありました。少しずつですが目標に向かって前進しているのでしょうか。FC以外の各種目も活発に活動しています。いつの日か板橋にプリムラあり、と言われるようになりたいですね。