



## スポーツを通じて楽しみを見つけ 21世紀を健康で迎えるために 少しでも手助けできれば嬉しいです



HITO

### 大島綾子さん (ミニテニス普及者)

「スポーツは、何といても楽しくなければいけません。」と笑顔で話す大島綾子さんは、生涯スポーツとして注目されているミニテニスの第一人者として、その普及に努められているほか、ソフトテニスのC級指導員の資格を持ちテニスを通じてスポーツの楽しさを教えています。

大島さんは、ガールスカウトの指導者をしてきた経験から、10年ほど前に地域への奉仕活動としてテニスを教えるようになりました。そして、だれもが楽しめるように初心者テニス大会を企画したり、子ども達を集めてテニスを教えています。「何より子どもが好きなんです。スポーツを通じて素直な心が育まれていくのがよく分かります。」と続けている理由を教えてくださいました。

そんな大島さんがミニテニスを知ったのは、5年前のあるテレビ番組でした。まだ狭山市では知られてい

ミニテニスのルールは簡単。30分もあれば誰でも覚えられ、適度に汗をかける爽やかスポーツです。小さなお子さんから高齢者のかたまで一緒に楽しめ、生涯スポーツとして最適です。「21世紀を健康かに生きるために、スポーツで仲間をつくりましょう。」と優しく語ってくださいました。



ミニテニスは小さなテニスラケットとビニール製の大きなボールを使い、パドミントンのコートでペアでプレイします。

なかつたため、発祥地である東京都立川市の教室に通いミニテニスを勉強しました。その後、体育課の主催するミニテニス教室などでその楽しさを多くのかたに伝えていきます。

ミニテニス教室は一定の回数を参加すると卒業になります。そして卒業する際に「世話役さん」を決め、交代で役を持ちながら地域で活動していきます。これまでに200人以上がこの教室を巣立ち、8つのサークルが誕生しています。大島さんは「私は一人一人を大事にするサークル作りのお手伝いができればと思っています。そして、一人でも多くのかたが生きがいを持って健康で楽しい人生を過ごせればそれでいいんです。」とおっしゃいます。

来年の3月には狭山市で初めてのミニテニス大会が開催されます。テニスとはもとより、あまりスポーツをしたことのないかたでも手軽に楽しめるミニテニス。皆さんも一度体験してみたいかがでしょうか。

## 狭山の生態系

68

### ホオアカ

(スズメ目ホオジロ科)

全長約16cm。ホオジロに似た小鳥で、頭から背にかけて灰褐色で黒い細い縦斑があり、頬にある赤褐色の白斑がよく目立ちます。のどから胸は白くて黒と赤褐色の2本の帯があります。本州中部以南では、山地の草原で繁殖することが多く、本州北部や北海道では平地の草原で繁殖します。そして冬は暖地に移動します。雄は低い木や草に止まって、「チヨツピン、チチヨチュピ」と囀り、テリトリ―を防衛します。夏は昆虫やクモなどを捕り、冬は草の種子などを食べています。人間川流域でも過去に繁殖が確認されています。



撮影：県生態系保護協会狭山支部  
矢内昭夫さん(水野)