みんなの広場

はっらつ ところ 野老っ子

体操で得たものは根性と精神力

上松　侑生（ゆい）さん
（西所沢在住）

アテネ五輪の前哨戦とも言える世界体操選手権がアメリカで開催され、日本が8年ぶりの男子体操団体銅メダルに輝いたのは、まだ記憶に新しいところです。

今回は、しなやかで機敏な動きで体操競技をこなす、所沢中学3年生の上松侑生さんを紹介します。

上松さんは、6月の埼玉県学校総合体育大会中学体操の部および8月の埼玉県民総合体育大会中学体操の部で、女子個人総合で優勝を成し遂げ、中学校在学の3年間、連続して関東中学校体操競技大会に出場を果たしました。

「大きな大会では、いつもあがってしまうのですが、今回は出場回数も重ね、落ち着いて試合に臨むことが出来ました」とその勝因を話してくれました。

上松さんは、2歳のときからスポーツクラブで体操を習い始め、その後、選手を養成するクラブに移籍し、現在は、2人のコーチについて練習を続けています。最近は、中学校に体操部があるところは少なく、競技を行う環境も昔とは随分様がわりしてきたようです。

クラブでの練習は、筋肉トレーニングなどを中心に、個人種目である跳馬・平均台・床運動・段違い平行棒の4種目を、週に4日から5日の割合で、1日3時間から4時間行っています。

「思い切った技をかけるときは怖いのですが、難しい技が決まったときの達成感はなんとも言えません」と体操競技の魅力を語る上松さん。練習は苦にならないのですが、体重のコントロールが一番つらいそうです。軽やかな身のこなしが勝敗の決め手となる競技ならではの悩みかもしれません。

小学生のころは、オリンピックに出場したいといった大きな夢がありましたが、高校入試を控え、競技を続けることに迷いがないと言えば嘘になります。それでも「体操を続けていればインターハイに出場したい」と力強く応えてくれました。

インタビューの中で、「体操競技で自分自身が得たものは、根性と途中でものを投げ出さない強い精神力」という言葉が印象に残りました。体操を通して得ることができたすてきな宝物を大切に。

大会でのようす

▲色とりどりの花が咲き乱れ、当日は、地場野菜の即売会も開催。多くの人でにぎわいました。
9月13日(土)／埋蔵文化財調査センター南側の畑

TOKOROZAWA ものしり ウォーキング 42

下安松・北条氏照ゆかりの地

長源寺

北条氏照（1540頃～1590）は、小田原北条氏の一族として戦国時代に活躍した武将です。一族の隆盛を築いた三代氏康の息子として生まれ、跡を継ぎ小田原城主となった兄の氏政を支えるため、滝山城（八王子市）の城主となりました。

所沢を含む入間・多摩地方を支配することになった氏照は、その経営に手腕を発揮しましたが、天正18年（1590）、豊臣秀吉の小田原攻めにより兄とともに小田原城下で自刃して果てました。

氏照ゆかりの地としては、市内では滝の城址が知られていますが、隣接する下安松地区にもそんな場所が残っています。武蔵野線の高架からよく望める長源寺は、氏照の養父大石道春が創建したと伝えられる寺院です。大石氏は、北条氏の関東進出以前に滝山城を領していた豪族で、やはり入間・多摩地方を支配していました。氏照はその大石氏の養子になることで城と領地とを引き継いだのでした。

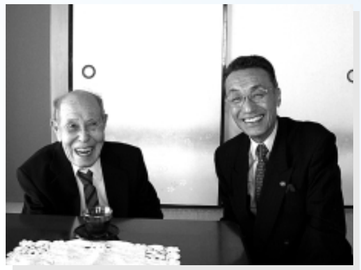
また、現在は残っていませんが、長源寺の南300メートルほどのところに、江戸時代まで「氏照院」と呼ばれるお寺がありました。自刃した氏照の菩提を弔うため、その旧臣らが建立したものと言われています。本尊は薬師如来で、氏照の位牌も伝えられていたそうです。この氏照院は明治初年に廃寺となり、本尊は長源寺に移されました。現在、氏照院の関係で残されているものはこの本尊だけです。お寺の場所は昭和初期にはすでに個人の畑となり、現在もお寺の所在した場所を特定することができないのは残念です。

北条氏照は、多摩・入間地方の経営に当たって多くの文書を発行しました。その数は75通に及び、このうち市内では4通を数えます。文書の内容は土地調査や年貢に関してですが、この時代にこれだけの文書を発行している武将はめずらしく、氏照はそれだけ細かく支配を徹底していたといえます。

長源寺には、天明年間に建てられた四脚門や寛政2年に作られた古堂絵図などの貴重な文化財が残されています。西には安松神社が隣接しており、散策コースも整備されています。秋の一日、中世の武将の面影を偲びながら散策してみるのも一興ではないでしょうか。

氏照院の跡地（現在は畑地）

街かど ズームイン


▲長生きの秘けつは、いつも笑ってくよくよしないことですね。「長寿者市長表敬訪問」。
9月13日(土)／小手指町・髙原安男さん

▶皆さんからの「街かどズームイン」情報を募集▶採用者には事前に連絡します▶「誰でもエッセイ」ではテーマにそった投稿を募集▶はがきに300字以内で▶文章は添削あり▶掲載者には記念品を進呈▶次回のテーマは「ふるさと」▶ススキが穂を出し空が夕日に染まると、望郷の念にかられる方も多いのでは▶まちの風景は変わっても、子どものころの情景は胸に焼き付いています▶皆さんにとってのふるさとへの思いをお寄せください▶締め切りは10月14日(火)必着▶住所・氏名・年齢・電話番号を明記▶送り先：〒359-8501・並木1－1－1所沢市役所秘書広報課「みんなの広場」係

▲元気に遊ぶ姿は、キラキラと輝いています。児童館には楽しさがいっぱい！「幼児グループ活動」。
9月19日(金)／ひばり児童館

少分イコール ふれあい館「エコロ」不用品ガイド

●**譲ります**　▷パソコン▷男の子用紙おむつ▷石油ストーブ▷ベビー用ふた付きバケツ▷ベビー用起き上がり人形▷ベビーバス▷車いす▷観賞魚用水槽等一式▷自動水やり機▷ラジカセ▷電気シェーバー▷座いす2脚▷ハイチェアーラック▷A型ベビーカー▷家具調コタツ▷テーブルといす4脚▷座布団5枚

●**求めます**　▷掃除機▷かや▷ヘッドホンMDステレオ▷洗濯機▷乾燥機▷テーブルといす4脚▷自転車（ギア付き26インチ）

受付方法　電話による先着順で紹介します。

休館日　毎週月曜日、10月14日(火)

申し込み・問い合わせ　リサイクルふれあい館（☎994-5374・FAX994-1118）

とことこ 町内会めぐり

【吾妻地区・久米上組町内会】
～ごみのないきれいな町～

久米上組町内会は、八国山をはじめトトロの森といわれている狭山丘陵の北側にあり、西武園駅、西所沢駅および所沢駅を結んだ三角形のほぼ中央に位置しています。

昭和35年に町内会が設立され、はや43年が過ぎました。現在では、会員数1,000世帯を超える大きな町内会として今日まで発展してきました。

平成7年から、「ごみのないきれいな町、みんなの願い」を第1目標に、町内数か所に横断幕を掲げ、啓発を行っています。

年4回の環境美化活動では、毎回300人以上の皆さんの参加を得て、積極的に活動を展開しています。

また、柳瀬川の清掃にも取り組み、春と秋の年2回実施しています。

そのほか、地域から出される資源物である古紙・段ボール・雑誌・古着についても、年5回資源回収を実施しています。その数量に応じていただいた、市集団資源回収事業報償金を、環境整備費用に充てています。

柳瀬川の清掃

近年では、シニア層の経験、知識、資格などを町内会活動にいかすべく、35人の会員によりシニアクラブを結成し、今年度は、介護保険講座を実施してきました。

これらの活動を通して、人とのつながりを深めるとともに、子どもから高齢者まで、安心して住める魅力ある町づくりを目指して、活動を続けていきたいと考えています。

誰でもエッセイ

テーマ　目標

夏のすてきなプレゼント

上安松・藤原　依美

小学4年生の長男がプールの授業で7級をもらってきました。詳しく聞いてみると、「5メートル泳げない」とのことでした。

そこで、夏休みは、「15メートル泳ぐこと」を目標に小学校の特別水泳教室や短期スイミングスクールに通ったのですが、7月末の時点では7メートル泳ぐのがやっとでした。

ところが、小学1年生の次男が、たまたま行った近所のプールで40メートル泳ぐことができました。

それを見た長男は発奮。息つぎすらできなかったのに、がむしゃらに泳いでいました。晴れた日には、近所のプールにせっせと通うようにもなりました。

そして、9月最初のプールの授業。なんと長男は30メートルも泳げるようになっていました。

いただいた級は5級。彼にとってこの夏最高のプレゼントとなったようです。

孫が卒業する日

日吉町・麻生　カツ

孫の利信が小学6年生になったころ、私と背丈が同じくらいだった。中学生から高校生になるときは、「1年間で10センチも背丈が伸びたよ」と言った。

夏の暑い日に利信がシャツを脱いだところをみた娘が、「アッ！ガリガリでヒョロヒョロ」と言うと、「友達もこんなもんだよ」と言った。学校まで片道1時間半かかるのを頑張って通っている。

私は、車を押さないと歩けなくなってしまった。孫が高校を卒業するのがみたいと思っているが、86歳になるまで私が頑張れるかな。何とか高校を卒業するのが見たい。

愛犬とともに

狭山ケ丘・新井　由子

縁あってペット（シーズー犬）とともに暮らすことになりました。

聞くところ、犬の寿命は15年くらいとか。私も間もなく65歳。プラスすると80歳です。この愛犬の一生をみとるには80歳まで生きねばと、思いがけず余生の目標が現実となりました。

ペットが我が家に来て半月ほどですが、朝夕の散歩は楽しいことの連続です。

道々出会う大好きのちびっ子から、老若男女に至るまでの人と人との出会いがあり、ちょっとした社交場です。

そのうえ、お庭に咲く花々、また自然のかもし出す空のよう、風の体感等。とても家の中に居ては、味わうことの出来なかったことに患まれ、元気をいただき、「80歳まで生きる」を目標にしている毎日です。

歯は健康の源

小手指町・原　京子

8020運動も随分世の中に浸透してきました。これは、自分の歯を80歳で20本残そうという運動です。

私は、80歳まで全部自分の歯を残すことが目標です。歯は健康を保つ礎です。甘いものが大好物なのですが、歯医者さんから「丈夫な歯だね」と保障されているので、栄養や運動、歯磨きなどに気をつけながら目標を貫徹できるよう頑張りたいと思います。

よく噛むことも痴呆を予防し、だ液をたくさん出して消化を助け、健康に役立つので歯を丈夫に保つことは、大切なことだと思います。

まずは一歩から

北岩岡・大野　喜久子

新しい年を迎えるたびに、今年こそはと新たなる決意を胸に抱くが、実行に移すべく考えているうちに、自分に出来るだろうかと不安や迷いがよぎる。ましてや未知への挑戦であればなおさらである。

人は皆、何の不安もない平穏無事な生活にあこがれる。しかし、そんな境遇から真の生きがいや人生の充実感がどれだけ生まれてくるだろうか。

悩み、迷いがあるから進歩もある。困難も切り抜けたときに更なる発展もある。何事も努力なし、挑戦なしでの向上、成果は得られない。

憶する心を振り払い、目標を定めてまずは一歩を踏み出すことから始めてみよう。道はまだ遥かである。

自分史に挑戦

久米・小野　敬三

昨年、古希を迎え、自分なりに過ぎし日々を振り返るべく、今年は自分史を創ろうと、正月に目標を立てたのである。

さて、なにから書こうか、写真はどれにしようか。故郷のこと、幼なじみの顔、出会いの人々。あれこれ考えているうち、いまだにその青写真も描けていない。

これも生来の一夜漬け勉強の癖か。はたまた、カラオケ、詩吟、書道などいろいろなことに首を突っ込みすぎか。

最後は、「目標は達成する目安である」などと出来ない理屈を付けて、来年の目標に持ち越すことであろう。

この怠け者の人へ理屈は、死ぬまで治らないであろうと反省している今日このごろである。

――次回のテーマは「ふるさと」です――