



みんなで楽しめるスポーツをさがしてみよう

「スポーツ」というと、運動が苦手な方にとってもちょっと構えてしまいがちです。そこで、市内の体育指導委員と一緒に、「スポーツ」について考えてみませんか。

スポーツの大切さ

なぜ、スポーツの振興が大切なのでしょう。スポーツは生活習慣病の予防と精神的ストレスの発散など、健康と体力の向上に大きく貢献します。

また、スポーツは体を動かしたあとの爽快感、達成感、スポーツを通じたフェアプレーの精神、他人とのコミュニケーションで、武道における礼儀作法等も含まれます。スポーツをするという単純な理由からではないでしょうか。



みんなでスポーツを楽しもう！

体育指導委員の役割は…

地域には個々にスポーツ活動を行って市民の方々、それに関係するスポーツクラブ、スポーツサークルなどがあります。その中で私たち体育指導委員は、すべての関係者に対して最も近い立場にあり、地域におけるいろいろな関係者の調整役、架け橋的な役割を担っています。

平成21年度は、ミニテニス教室を昼2回、夜4回、ラージボール卓球教室を1回、ウオーキングを4回など取り組みやすいスポーツを取り上げて、教室を開催しています。

平成22年度は、4月からミニテニスやフライングディスクなどの教室を計画しています。

日ごろの運動不足を解消しようと考えている方は、ぜひ参加してみてください。

これからの取り組みとして

「いつでも・誰でも・どこでも・いつまでも」スポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会をつくる」ことを基本として、現在、総合型地域スポーツ

笑いが絶えないといった感じで楽しくいい汗をかいています。



結構いい汗が流れます

ストレス解消、メタボ解消、仲間づくりと、身体の健康だけでなく心の健康にも役立つという気がします。「ああ、楽しかった。また来週！」の声をかけて、毎週集まり卓球の楽しさにのめり込んでいます。

◎生涯スポーツの優れた太極拳

太極拳は、中国の古い歴史の武術の中から「健康法」として編み出され、世界各地で多くの人々に愛好されています。



健康法としても注目されている太極拳

市では、地区太極拳協会の週1回2時間コースの定例会に、20〜70歳代の会員が約90名参加して練習しています。

内容は、練功・24式・32式剣・太極扇などの合同表演、動作順序・動作要項・注意事項などの学習、新種目の練習、初心者教室の指導などです。

また、市民大会「太極まつり」行事や県連盟の各種講習会への参加もあります。

健康への影響は、ゆっくり柔らかな意識した全身運動で、足の筋肉強化、身体の柔軟性、脳の活性化、病後のリハビリなどに効果が認められます。

クラブの設立に向けて活動しています。1週間に成人が運動する参加率50パーセントを目指して、会員数を増やしていくのも私たちの役割だと思っています。

ちなみに年齢層別の実施割合は、若い人よりも高齢者の方がしつかりとスポーツをしている人が多いようです。

背景として、若い人に比べると高齢者の方が、時間など比較的余裕があるということ、健康の保持、増進に意欲的に取り組んでいるからでしょう。

私たち、体育指導委員も微力ながら、市民のスポーツ振興のために協力していきたいと思えます。

楽しむスポーツ

各スポーツ団体の紹介

◎卓球って楽しいね!

ユートリックラージボール卓球 2年ぶりに再開したユートリックスポーツクラブ。ラージボール卓球は、毎週木曜日の夜7時30分から仁賀保体育館2階ギヤラリーで行っています。

50代から60代の男女合わせて9名、身体を動かしたいという目的で集まってきた方ばかりで、

の部の先輩たちと一緒に披露させてもらっています。



南国の風景を思い出しながらフラダンスの練習

私たちの目標は、

- ①健康で楽しく
- ②年1回は成果披露する
- ③いつかは本場ハワイに行く

を指しています。まずは、続けることに意義があります。たいして上達もしませんが、ちょっとやってみようかなと思う方がいましたら、ぜひ見学に来てください。第2・4水曜日の午後7時からです。

次ページに続きます