



▲子どもから高齢者まで、世代を超えて盛り上がる町のスポーツイベント

特集

# 人生がきらめく 生涯スポーツ

健康増進に生きがいづくり、仲間づくり——。スポーツには、年齢や性別にかかわらず、人を元気にする力があります。今回は、誰でも参加できる町のスポーツイベントや、家の中でも簡単にできる運動などを紹介します。

問い合わせ 生涯学習課

毎日の適度な運動、  
できていますか？

新型コロナウイルス感染症の影響で、多くの人が運動不足に陥りやすくなっている昨今。運動不足が長期間続くと、健康面でさまざまな問題が生じやすくなります。

若いころは「健康」を当たり前のように捉えてしまいがちですが、病気の中には気が付かないうちに進行するものもあり、それらは日ごろの生活習慣が原因であることが少なくありません。

健康を保つためには、毎日の適度な運動が不可欠。コロナ禍の今、自由に運動することを難しく感じる人もいるかもしれません。しかし、場所や方法などのポイントを押さえて体を動かすことで、運動不足は十分解消できます。

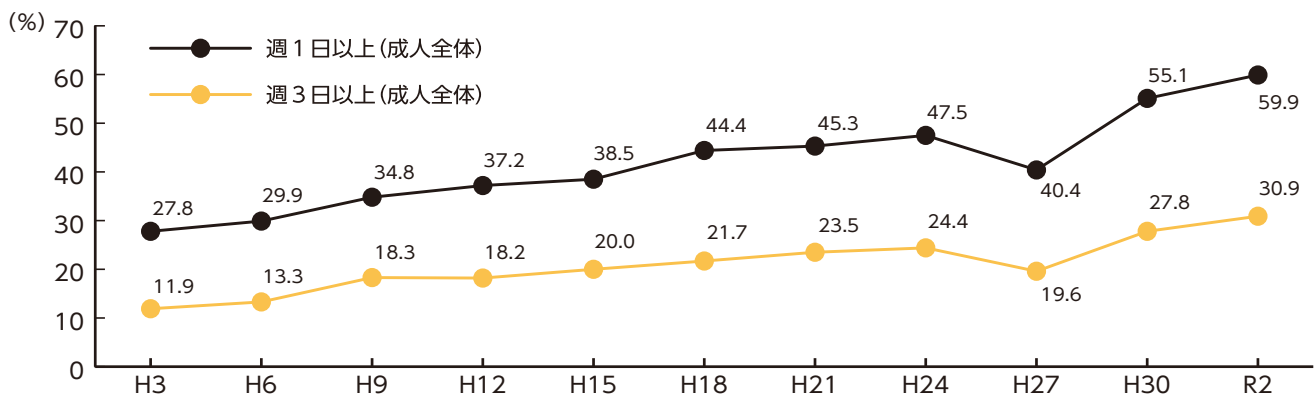
誰もが気軽に楽しめる  
「生涯スポーツ」

生涯スポーツとは、「生涯にわたって生活の中にスポーツを取り入れていくこと」をいいます。

オリンピックなどに代表される競技スポーツには、スポーツ技術の向上や記録への挑戦などの目的がありますが、生涯スポーツの目的はあくまでも「健康づくりとレクリエーション」。誰もが自分のライフスタイルや興味にあわせて、いつでも・どこでも参加できるのが特長で、競技スポーツとは違った良さがあります。

次のページでは、町が催す生涯スポーツのイベントのほか、年齢や性別を問わず楽しめるスポーツ「オルディックウォーキング」の魅力を紹介いたします。

図1 成人のスポーツ実施率の推移 ※資料：スポーツの実施状況等に関する世論調査（スポーツ庁）





ふれあいファミリースポーツ教室



ウォーキング大会・マラソン大会

町では、「ふれあいファミリースポーツ教室」「ノルディックウォーキング体験教室」など、生涯スポーツに関するイベントを催しています。

### 町が催すスポーツイベントの例

- ふれあいファミリースポーツ教室 = 6月、11月、2月
- ノルディックウォーキング体験教室 = 6月、10月
- ふれあいスポーツデー ウォーキング大会・マラソン大会 = 10月
- 新体力テスト測定会 = 7月
- 剣道教室・柔道教室 = 通年
- 市町村対抗福岡駅伝 = 11月
- 出前講座(ラジオ体操、体力測定、ノルディックウォーキングなど) = 通年

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催時期などは変わることがあります。



白武 真理子さん  
(西高陽区)

中村 恵美子さん  
(東高陽区)

### ノルディックウォーキングで 誰でも気軽に・楽しくエクササイズ!

2本のポールを使って歩くエクササイズ、「ノルディックウォーキング」。町の体験教室などを通してエクササイズを楽しむお二人に、お話を伺いました。

—— ノルディックウォーキング(ノルウォー)を始めたきっかけを教えてください。

**白武さん** 5年前、岡垣サンリーアイのスポーツ講座でノルウォーのことを知り、それからずっと続けています。

**中村さん** 昨年10月の体験教室に参加したことがきっかけです。今では、中央公民館にあるポールを借りてエクササイズしています。

—— ノルウォーにはどのような魅力がありますか?

**白武さん** 気軽に運動を楽しめる場所ですね。また、ポールを使うことで、坂道の上下が楽になりました。

**中村さん** 一般的な杖とは違って両手を使うため、体をバランスよく動かせると思います。また、私は両ひざを痛めているためリハビリにも役立っています。

—— これからノルウォーを始める皆さんに一言お願いします。

**白武さん・中村さん** ノルウォーは子どもから高齢者まで、誰でも楽しめるスポーツです。町の体験教室や貸出用のポールを活用して、楽しさを実感してみてください。



▲町が催す体験教室の様子



簡単

# 自宅でできる！ エクササイズ

— スポーツ推進委員が紹介します —

家の中でできる「みんなの体操」を、町のスポーツ推進委員が紹介します。年齢や性別、障害の有無にかかわらず体を動かせるように意識してつくられた体操で、ラジオ体操よりも運動量が低く抑えられています。



- ①
- 手をゆっくり握り、開く
- 力を抜いて手を振る
- 脇をしめ、手を前に伸ばし、後ろに引く



- ②
- 腕をゆっくりと上げ、胸を広げる
- 腕を下ろし両手をお腹に当て、背中を丸める



- ③
- 肘を上下に動かし、全身を上下に弾ませる
- 全身を上下に弾ませながら、上体を左右に曲げる



- ④
- 手を体の後ろに組む
- 首を前後・左右にゆっくり倒す
- 首を左右にゆっくりひねる



- ⑤
- 片足に体重を掛け、反動をつけて全身をゆるする（4回程度）



- ⑥
- ⑤でつけた反動を利用して、腕を斜め上に勢いよく突き出し、全身を伸ばす



- ⑦
- 片足を踏み出し、両腕を斜め下に伸ばしながら上体を倒す



- ⑧
- 両腕を横に大きく開き、脚を曲げ、ゆっくりと重心を下げる



- ⑨
- 両腕を前後に振り、合わせて脚を曲げ伸ばす
- 両腕を振りながら左右にステップを踏む



- ⑩
- 腕を前から上げ、深く息を吸う
- 腕を横から下ろし、交差しながら息を吐く

## ■「みんなの体操」の主なねらい

- 血行が悪くなりやすい手足（末梢）の血流の改善
- 日常生活での動き・姿勢による体の変形の矯正
- 行動量の減少による筋力低下の予防

より詳しい動き方を知りたい人は、右の二次元コードから動画をチェックしてください (YouTube にリンクします)。



# あなたの趣味に、 「生涯スポーツ」を。

さまざまな場面で活躍！  
「スポーツ推進委員」

町には現在、10人のスポーツ推進委員がいます。委員の皆さんは、スポーツを通じて住民の健康増進を図り、活力あるまちづくりを進めるため、スポーツの実技指導やスポーツ教室の企画・運営などを行っています。また、町のスポーツイベントの多くは委員の皆さんの企画・運営、協力によって催されています。

また、町内外のさまざまな研修会に参加し、学んだことを町内の活動に生かしています。

「生涯」楽しめるスポーツで  
輝く人生を手に入れよう

スポーツは、心身にポジティブな作用をもたらすだけでなく、「仲間と一緒に楽しめる」「達成感が得られる」、そして「生涯の趣味として続けられる」という点で、とても有意義なものといえます。

心と体の健康増進はもとより、あなたの暮らしをより輝かせてくれる「生涯スポーツ」——。これからの人生をより楽しむためにも、自身に合った「マイ・スポーツ」をぜひ探してみてください。



▲研修会の様子

め、生涯スポーツには、体への負担を軽減した上で「いつでも・どこでも・誰でも」楽しめる種目がたくさんあります。コロナ禍で自宅にこもりがちなのだからこそ、健康づくりや生きがいをづくりの手段として、スポーツに慣れ親しむ機会をたくさんの方に持っていたきたいと思います。

私たちスポーツ推進委員は、これからも皆さんにスポーツを楽しんでもらえるように、魅力的なイベントの企画・運営に努めています。



▲スポーツ推進委員の皆さん

皆さんの「楽しい」が  
活動の支えになっています

私たちは、町が催すスポーツイベントで参加者のサポートなどを行っています。イベントに参加してくださる皆さんの声は何よりの励みになっています。

例えば、スポーツの種目によっては動き方に「ちょっとしたコツ」が必要なことがあります。私たちがサポートすることで、参加者から「できた!」と言ってもらえるとうれしいですし、皆さんがイベントを楽しんでいるのを見ると、活動にやりがいを感じます。

生涯スポーツのキーワードは、  
「いつでも・どこでも・誰でも」

「汗をかきたくない」「疲れる」などの理由で、スポーツに苦手意識を持つ人もいます。しかし、3ページで紹介している「ノルディックウォーキング」をはじめ

より多くの皆さんに  
スポーツを楽しんでほしい

スポーツ推進委員代表  
筒井 信秋 さん  
(高倉区)