

—この先の健康は、日々の生活の延長線上に—

さあ！からだを動かしてみよう！

5月になり、「よし！体づくりにもう」、「今年こそは運動する！」と意気込んでいる方も多いのではないのでしょうか。一方で、一人で運動を開始し、継続することはなかなか簡単なことではありません。健康に影響する要因の一つに、「ソーシャルキャピタル」というものがあります。地域の力、人とのつながり、絆などと表現されています。つまり、誰かと一緒に、仲間と一緒にやることのメリットです。

今回は、みんなで集い、からだを動かす機会を取材しました。



— きっかけは市報です —

【藤森利一さんサエ子さん】市報に掲載されたいた会員募集記事を見て参加しました。ウォーキングはもともと取り組んでいましたが、ノルディックウォーキングはボールが支えになり、姿勢が改善されました。周囲の方からも「姿勢が良くなったね」と声をかけていただき、継続の効果を実感しています。



ノルディックウォーキング
志布志地区 毎週水曜9時から
松山地区 毎週金曜9時から

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキートの選手たちが夏場のトレーニングとして行っていたことが始まりとされています。



2本のポールを使用することで、腕や背中など全身の90%以上の筋肉を動かし、腰への負担が軽減される全身運動です。参加者に話を聞いたところ、「皆で集まるからこそ継続できる」、「歩いているうちに全身が温まり、全身運動を実感する」、「数カ月ぶりに参加した。自分のペースで参加できるありがたい機会」、「大浜緑地公園は魅力的なウォーキングコース」との声があがっていました。

統合型地域スポーツクラブ

「レインボー 424 スポーツクラブ」で からだを動かしてみませんか？

【統合型地域スポーツクラブとは？】

身近な地域でスポーツに親しむことのできるクラブで、子どもから高齢者まで、さまざまなスポーツを愛好する人々が、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。

【レインボー 424 スポーツクラブってどんなクラブ？】

「スポーツで人を元気に！地域を元気に！」をスローガンに掲げ、誰もが、いつでもどこでも、気軽に、いつまでもスポーツに親しむきっかけづくりや環境づくりに寄与するクラブをめざし、2021年2月21日に設立されました。

クラブの名称には、小さい子どもから高齢者、障害のある人もない人も、いろいろな人々をつなぐ架け橋になればとの願いが込められています。現在、会員募集中ですので、興味のある方は、ご家族、ご友人と一緒に参加してみませんか。

■入会に関する問い合わせ先：●レインボー 424 スポーツクラブ TEL 099-478-9100

「一番、第一ゲートを通過。」
威勢の良い声とともに、30分の熱戦の火蓋が切って落とされた。

3月20日、志布志町内の公園にて、全9チーム、45人が参加し、ゲートボール大会が開催されました。この大会を主催したのは、この日95歳の誕生日を迎えた崎田正實さんと知り、参加していた崎田さんにお話を伺いました。
「ゲートボール歴は、25年くらいになります。当時はゲートボールがとて盛んでした。ゲートボールは限られた時間で状況が変わっていくなかで作戦を考え、戦略を立ててプレーしなければなりません。頭を使う、奥深いス



ポーツです。偶数日の午後には、自治会内にある練習場で必ず練習を行うことにしています。試合も毎月複数回参加しています。」

崎田さんは、市や曾於地区のゲートボール協会長も歴任するなど、これまで長きに渡りゲートボールの普及に尽力されています。95歳になっても元気でゲートボールをプレーできていること、日頃からお世話になっている仲間への恩返しのお気持ちが今回の大会主催につながったこと、仲間と一緒にからだを動かす「ことの大切さを実感していました。」

崎田さんは「ゲートボールを始めたときはもう70歳の頃でしたが、長生きできているのはゲートボールのおかげだと思っています。私にとって、ゲートボールは生きがいです。日々の練習、試合を続けていきたいので、まだまだ元気でいたいと思います。」と生涯現役を誓っています。



▶刻々と変化する状況の中でプレー



▶参加者全員集合でハイチーズ

役への決意を話しました。
大会に参加していた方々からは、「ゲートボールのプレー人口は以前に比べるとだいぶ少なくなりましたが、ゲートボールの灯を消さないように皆で楽しくプレーを続けていきたい。」との声が多く聞かれました。

一人ではなく、チームで集まりプレーをすることが、参加者にとって大きなモチベーションにつながる。チームスポーツの魅力を感じる機会となりました。



卓球

練習日 毎週木曜日
練習時間 19時～21時
場所 志布志体育館2階

9人の会員で毎週1回集まり練習を重ねている卓球クラブで、メンバーには卓球経験豊富な指導者も在籍しています。初心者から卓球歴の長い方まで、レベルに合わせた指導を受けることができます。会員は小学生から70歳代までと年齢幅もありませんが、ひとたびラリーが始まれば年齢関係なく全員で楽しみながら体力づくり、技術向上に励んでいます。
取材の日も中学生が体験入会に来ていて、楽しくプレーする姿がありました。年齢問わず参加できるので、ぜひ体験から始めてみませんか？



【村上知恵さん】

試合をすることが大好きで1点、2点と取ることに喜び、楽しさを感じています。一人ではなかなか続かない練習も、皆で集まることで楽しく続けられます。

— 私たちは卓球が大好きです —



【佐原幸司さん】

勤務している尚志館高校で卓球部顧問を務めています。自分も上手くなりたいと思入会しました。体づくりも兼ねているので、いつまでも健康でプレーしたいです。