

「スポーツは体にいい」。
そうはわかっているけど、なかなか取り組めない人も多いのではないのでしょうか。
今回は、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも取り組める、
スポーツとの関わり方を紹介。
あなたのあと一歩を後押しします。

あなたは、**スポーツを** **する** **しない** のですか？



特集

大人だって スポーツしよう！

閻市文化スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎26-5782

こんなにある!

スポーツの「いいこと」

筋力がつく

買い物で重い袋を持ったり、通勤で階段を駆け上がったたり…。普段の生活も、筋力があるとぐんと楽になります。もちろんスポーツイベントに参加するときも、普段から運動している人の方が有利です。

健康にいい

健康的に歳を重ねていくためには運動が欠かせません。運動不足はさまざまな病気の原因になります。簡単な運動を、無理のない範囲で、普段から続けましょう。



若返り効果

普段から運動することで、血流が良くなり、若々しく見える効果が期待できます。
◆激しい運動は逆効果になることも…。適度な運動量を心掛け、継続することが大切です。

ストレス発散

知らない間に溜まってしまうストレスですが、身体を動かして汗を流せば、血流もよくなって気分もスッキリ。自分がやりたい運動を、定期的に継続して行うことが大切です。

元気・やる気・根気

スポーツを普段から続けている人は、仕事や趣味にも積極的に取り組む人が多いといわれています。スポーツをすることで脳を活性化し、生活を充実したものにすることができます。

ダイエット効果

筋力のある人は、動いていない間も脂肪が燃え続け、太りにくい身体になります。同じ体積なら脂肪よりも筋肉の方が小さいので、痩せて見える効果も期待できます。

酒田市スポーツ推進委員会
指導普及部会長
堀 俊一さん



大人のスポーツは「無理なく・楽しく」が大切です
一般的に「スポーツ＝競技スポーツ」というイメージがありますが、決してそうではないんですよ。いろいろなスポーツがあるので、無理せず、楽しく、自分に合うスポーツを見つけてほしいです。そしてスポーツは、続けることが大切。人との交流も続ける要素になります。まずは一度やってみて、楽しければ続けてみてはどうでしょうか。私たちスポーツ推進委員の役目は、スポーツを始めるきっかけづくりで

す。毎年開催しているユーススポーツ講習会には、幅広い年代の人やスポーツ経験がない人も楽しく参加しています。
酒田市のスポーツ人口がもつと増えて「一人1スポーツ」が当たり前になったらいいですね。



▲飛島地区での講習会の様子

📣 するだけじゃない! スポーツとの関わり方

まずは自分が「する」スポーツ。

スポーツをする人には、健康維持や自分の楽しみのためにする人もいれば、自身の競技力を向上させ、大会で他者とその力を競う人もいます。例えば、趣味のウォーキングやジョギングをする人と、オリンピックを目指して体を鍛える人では、目標も取り組み方も違って当然です。人と比べずに、自分の目的や時間に合わせて、スポーツを楽しみましょう。



スポーツを「する」のはちょっと苦手という人は、スポーツを「観る」ことから始めてみては。

スポーツ観戦として代表的なものは、野球やサッカー。公益財団法人日本生産性本部がまとめた「レジャー白書2010」によると、スポーツ観戦（テレビは除く）をする人は全国で2,410万人となり、過去5年間の調査で最多に。スポーツ観戦は、日本人の余暇活動には欠かせない存在になっています。

手軽に楽しめるテレビでの観戦もいいですが、現場で見るスポーツにはまた違った楽しみがあるものです。野球やサッカーなどのメジャーなスポーツのほかにも、近くで開催されるスポーツイベントの応援に出掛けてみると、新しい発見があるかもしれません。



どんなスポーツイベントにも「支える」人がいます。スポーツボランティアは、地域のスポーツ活動から大きなスポーツイベントの運営まで、なくてはならない「縁の下の力持ち」です。

スポーツボランティアに参加する人は「イベントを盛り上げたい」「参加者に喜んでもらいたい」という気持ちを持っています。「するスポーツ」「観るスポーツ」と同様に、スポーツへの関わり方のひとつです。



まだ間に合う! これから始めるスポーツ & 出場できる大会

10/18
日

酒田つや姫マラソン (第4回酒田シティハーフマラソン大会)

参加する

コースは5^{キロ}・10^{キロ}・ハーフマラソンの3種類。体力に合わせて選んでみては。

費用/4,000円(一般の部) ▶申し込み/7月31日(金)までにランネット (<http://runnet.jp>) またはスポーツエントリー (<http://www.sportsentry.ne.jp>) から

支える

ボランティアスタッフとして大会を支えてみませんか。
対象/高校生以上 ▶申し込み/8月31日(月)までにNPO法人元気王国へ FAX 28-8222、Eメール npogeenkioukoku@lemon.plala.or.jp

観る

あなたの声援がランナーの力に。沿道に出て、ランナーを応援しませんか。



◆詳しくは大会ホームページ (<http://www.sakata-marathon.com/>) をご覧ください。

7月下旬 ノルディック 10月上旬 ウオーキング大会

ノルディックウオーキングって?

ノルディックウオーキングは、クロスカン트리スキーの夏場のトレーニングとして始まったもの。ポールを使うことで通常のウオーキングよりも高いカロリー燃焼が期待でき、全身運動ですが疲れにくいのも特徴です。



ノルディックウオーキングを始めよう!

①アンケートに答える (7月)

対象/コミュニティ振興会(全25地区)ごとに100人

②教室に参加する (7月~11月)

内容/専門指導者による教室
(各中学校区をエリアとした7地区で実施)

③大会に参加する (7月下旬、10月上旬)

定員/先着200人程度

◆詳しくは市文化スポーツ振興課 ☎26-5782へ問い合わせてください。

9月下旬 スポーツレクリ 10月上旬 ーション祭

ペタンク、スポーツ吹き矢、カローリングなどのニュースポーツを楽しめます。



11月 スワンスケート 上旬 リンクオープン

スケートは、冬季間の貴重な体を動かす機会。

今年こそ始めてみませんか?



プロスポーツリーグ 地元のプロスポーツ チームを応援しよう!

アランマーレ (バレー)

モンテディオ山形 (サッカー)

◆試合日程などは各チームのホームページをご覧ください。

◆本紙7^{ページ}・32^{ページ}にアランマーレに関する記事があります。