



特集 

# わがまちは スポーツタウン!





## スポーツ健康都市宣言

わたくしたちは、スポーツを愛し、スポーツを通して健康な心と体を育み、明るく豊かな成田市を築くため、ここにスポーツ健康都市を宣言します。

- 1 スポーツに親しみ、健康な心と体をつくりましょう。
- 1 スポーツを楽しみ、友情とふれあいの輪をひろげましょう。
- 1 スポーツを愛し、明るく豊かなまちを築きましょう。
- 1 スポーツを通し、世界の人々と手をつなぎましょう。



8



11



10



9



12

日本中が熱狂した今夏のアテネオリンピック。メダリストたちの帰国ラッシュでにぎわう成田空港からは、市内で調整を続けていたサッカー日本代表チームが入れ替わるようにワールドカップ・アジア予選へと旅立った。成田はトップアスリートたちが行き交う国際スポーツ都市でもある。そして、まちに目をやれば、そこにはスポーツを愛するたくさんの市民がいる。子どもからお年寄りまで誰もがスポーツに親しむスポーツタウンを目指してこの11月、成田市は「スポーツ健康都市」を高らかに宣言する。



13

市民運動会の開会式  
笑顔があふれる中学校の運動会  
遠征前のサッカー日本代表チーム  
水泳競技も行われる中台プール  
ドッジボールを楽しむ子どもたち  
広い市体育館は卓球大会のメッカ  
新春恒例の久住地区一周駅伝大会  
年々盛んになる少年サッカー  
応援席も盛り上がる市民運動会  
これぞ生涯スポーツ  
陸上競技場前の記念碑  
ニュースポーツを楽しむ人たち  
成田POPラン大会  
アテネ五輪陸上男子ハンマー投げ金メダリスト・  
室伏広治選手(成田高卒)  
写真は一部過年度のものを使用しています。



14



# まわりの身近なスポーツジム 「体育館」でいい汗かこう!



身近なスポーツ施設として多くの市民に利用されている成田市体育館。その一角にあるトレーニング室には、さまざまな機器が備えられ、幅広い年代の市民が汗を流している。楽しい会話や笑い声の絶えない室内をのぞいて見た。

## 笑顔の輪が広がる 昼のトレーニング教室

午前9時30分 女性を対象にした「レディース・トレーニング・DAY」の開始時刻だ。この日は12人の参加者が機器を使ったトレーニングに初挑戦。彼女たちの多くは会社を退職した人や子育てを終えた女性たちで、「運動不足の解消」「筋力アップ」「ダイエット」など参加の理由もさまざまだ。今回行うヒギナーズコースは、ス

トレッチのほかに10種類の器具を使ったウエイトトレーニング、ボールに座って行うリズム体操、家庭で手軽にできる筋肉トレーニングなどバラエティに富んでいる。体育館職員から一通り各器具の説明が終わると、いよいよ4人単位のグループに分かれてトレーニングの開始だ。

それぞれのグループには、オレンジ色のリストバンドをしたボランティアの指導員がつく。無理をせず楽しく行



指導ボランティアの高木寛夫さん



気にあふれている。

トレーニング室は参加者の笑い声で活

コースの最後はボールで楽しく

「はい、肩をもっと楽にして」などとやさしく声を掛けながら、文字通り手取り足取り指導に当たっている。トレーニング室は参加者の笑い声で活

## 体力づくりをさせられる ボランティア

現在体育ボランティアとして登録されている人は全部で25人。この日のボランティアの一人、高木寛夫さんは今年66歳。3年前、定年を機にトレーニング教室に参加し、今では指導ボランティアをするまでになった。指導のかたわら自らも週に2、3回のトレーニングを欠かさず、サラリーマン時代の不規則な生活で弱っていた体がみるみる回復して若返りました」と照れ笑いを浮かべながら話してくれた。トレーニングの楽しさを多くの人に知ってもらいたい、それが高木さんからボランティアの願いだという。

## みんなで楽しく 体力づくり



トレーニングの後の楽しいひととき。これが長続きの秘訣

トレーニングは基礎体力づくりに効果的だが、同じ動作の繰り返しで単調になりやすいためか、長続きしない人も少なくないようだ。

「トレーニングは、スポーツの競技力を高めるだけでなく、運動不足や肥満の解消、仲間づくりもできる一石三鳥の運動です。たまにトレーニングメニューを変えたり、仲間と成果を話し合うのが長続きのコツです。私たちも楽しくトレーニングができるよう、応援しますよ」と体育館職員。興味のある人は一度体育館に足を運んでみては？職員やボランティアの人たちが、皆さんの体力づくりをサポートしてくれるはずだ。

# 学校も学年も関係なし。 みんなグラウンドに集まれ!



数ある市内の少年野球チームの中で、草分けともいえる「成田レッドソックス」。チームは昭和49年の発足以来250人以上が在籍し、最近では親子二代にわたるメンバーも。息の長い活動を支えるチームの魅力を探ってみた。

## 野球から礼儀を学ぶ子どもたち

「よろしくお願いします!」元気の声でグラウンドに響きわたる。子どもたちは終始監督・コーチに対するあいさつを忘れず、上級生が下級生の面倒を良くみている。「レッドソックスは上下関係がしっかりしていて、礼儀正しいですね」とお母さんたちも口をそろえる。練習後は、小学1年生から6年生までのメンバー全員で後片付け。あるお母さんは、「片付けが苦手な子だったのにチームに入ってから他の片付けもできるようにになりました」と、野球を通して成長するわが子に目を細めていた。

## グラウンドではみんなが一つになれる

「子どものやる気を周りから大人たちが援助できるようにしていきたい」とチー



学年が違ってもしっかり仲よし



仲間がバックにいるから安心して投げ込める

ムの方針を語るのは、監督を務める印宮豊彦さん。子どもの成長と本人のやる気が一致すると信じられなくらいの伸びを示す。そこをうまくフォローしていくのが監督の役割だという。「野球のいいところは、学校は違ってもグラウンドでは一つになれること。中学、高校へ行っても付き合いは続いているようですよ」。

「コーチの大嶋龍太さんも、「小学校の数年間、同じことを一緒にやった仲間」というのは、一生の宝ですよ」と、自身の経験を基にそう語る。創設時のメンバーだった大嶋さんは、数年前に長男がレッドソックスに入ったのを機に再びチームに関わっている。目指すは親子二代レッドソックスです。

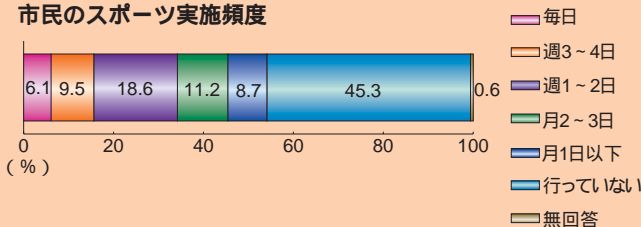
30年間先輩から後輩に引き継がれてきた伝統は、これから成田の子どもたちの中に生き続けることだろう。



グラウンドをやさしく見つめる印宮監督

### スポーツタウンDATA 1

#### 市民のスポーツ実施頻度



週1日以上の実施率は34.2%で全国の42.9%と比較すると低い状況となっています。市民のスポーツ実施率を高めることがこれからの課題です。

#### 小学校6年生の体力・運動能力の変化

種目		男子	女子
握力	平成元年	20.56kg	19.85kg
	平成10年	19.88kg	19.10kg
50m走	平成元年	8.72秒	9.05秒
	平成10年	8.92秒	9.16秒
ソフトボール投げ	平成元年	32.00m	18.20m
	平成10年	27.89m	17.02m

全国的に児童・生徒の体力や運動能力の低下が問題になっていますが、本市も例外ではありません。

(資料) 市民の生涯スポーツに関する意識調査(平成10年)



### 宣言 3 スポーツを愛し、明るく かなまちを築きましょう

#### 市民運動会で 新学区をまとめよう

「じっくり走れ！」もっと声を出せ！  
広い本城小学校のグラウンドで選手に  
気合を入れるのは、選手団副団長の亀  
崎重光さん。

地区の健全育成連絡協議会の会長を  
務める亀崎さんは、学区設立以来、市  
民運動会が近づくと、選手の練習を見  
守ってきた。実質的な責任者であり監  
督でもある。



練習でこの表情。すでに戦いは始まっている

各小学校区対抗で行われる市民運動会。競技は子どもから大人まで全ての年代が参加する。地域の団結力が求められるこの大会で、ここ10年間に7度の優勝を遂げた地区がある。平成5年に新しい学区として誕生した本城小学校区だ。今年で12年目の新設学区で何があったのか。その強さの秘密に迫ってみた。

## 勝利を目指して 心を一つに。



練習を指揮する  
亀崎重光さん

本城小は平成5年に三里塚小から分かれてできた新設校。地区内には空港の代替地や新興住宅地の住民が多く、地元の人は少なかった。「隣同士顔が分からず、あいさつもできなかった」という状況の中で、何か地域をまとめる方法はないかと、PTAの役員らが話し合い出した結論が市民運動会への参加だった。ただ出るのはではなく、優勝という大きな目標を目指すことで地域の連帯を強めることができると考えたのだ。そして迎えた本城小学校区の第1回目の成績は8位。決して悪い成績ではないが、中には、何で運動会に出なくてはならないのかといった声もあり地区一丸には程遠かった。2年目も運動会の人集めに苦労する状態で、亀崎さんから役員への焦りは続いたという。

#### やっぱり 優勝しなければだめ

しかし2回の経験を経て、人集めや練習の様子に地域の関心が集まり始めていた。活動から3年目、地域のさま

ざまな活動を支援する、本城小学校区健全育成連絡協議会が設立されると、自治会をはじめ消防団から老人クラブにいたるまで、地区内のあらゆる団体が加盟。選手や応援団集めの悩みも、各団体の協力で解消した。

地区を挙げて臨んだ平成7年の市民運動会では3位に入賞。選手をはじめ参加者たちに自信がついてきた。役員たちも手心えを感じていたが、もう一つ足りないものがあると感じていた。

「やっぱり優勝しないとだめ。勝てば地域がもっとまとまると思いましたが」と亀崎さんはそのときの気持ちを語る。

参加者も気持ちは同じだった。一年後の大会に向けみんなが勝つための方法を考え始めたのだ。競技についての情報を集めては、会合などで話し合った。学校も全面的に協力し、子どもたちも練習に励んだ。こうして本城快進撃の準備は整えられた。

#### 勝利を呼んだ 委嘱状作戦

「あなたを市民運動会の綱引きの選手に任命します。本城では選手にこんな文面の委嘱状が渡される。これもみんな考えてきた作戦の一つ。市民運動会では『当日限りの選手』が多く、急な不参加も起こりがち。練習と本番で選手が違つては、チームにとって致命傷にもなりうる。委任状を渡すと、受け取



委嘱状を手にした「綱引き」  
責任者の伊藤哲也さん



胴上げは勝利の儀式

「勝てば地区の人たちも変わるはず」  
健全育成連絡協議会の役員たちの考えは的中した。初優勝後は、小中学生のいない家庭の人も選手として参加するようになったのだ。団体の役員などを務める年配の人たちがこれに当たるのだが、実はそういつ人たちがこれを気にかける方法も考えていた。選手団長の胴上げである。

### 胴上げ効果で 地域を巻き込む

つた人に選手としての責任や自覚が芽生え、本番はもちろん練習にも積極的に参加するようになったという。この制度を始めたのは平成7年。効果は抜群で翌年の大会において、本城は他を圧倒して初優勝を飾った。

# 運動会で 盛り上げられ!



応援団旗。中央に長谷川録太郎元成田市長がデザインした校章が入っている



本城のお家芸「玉入れ」の練習。平成6年から11年にかけて無敵の6連勝。14年に出した102個という記録はまだ破られていない

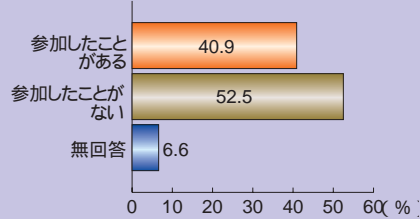
### 前人未到の 6連覇を達成

「あんなに感激したことは生まれて始めてだったよ。初優勝のときの本城区長で選手団長だった國安齊くになしやじさんはその体験を昨日のことのように話す。本城では学区内5地区の区長と自治会長が交代で選手団長を務めることになっており、この後の団長たちもすっかり胴上げのとりこになった。地域の協力体制がより強固なものになったのは言いつまでもない。

運動会というスポーツイベントを中心に地域が一体となった本城は、向かうところ敵なしだった。平成8年から13年にかけて、何と6連覇を達成したの

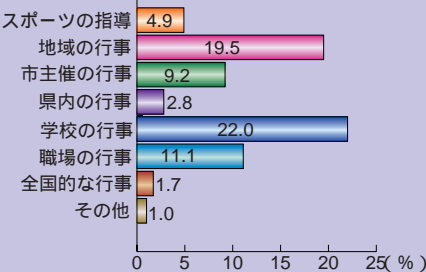
### スポーツタウンDATA 2

#### スポーツ行事の運営参加の現状



スポーツ行事の運営参加を行っている市民が4割を超えており、今後も市民のスポーツボランティア活動が求められています。

#### 現状のスポーツ行事の運営参加内容 (複数回答)



自主的な参加を希望する市民が指導者や運営支援などのスポーツボランティアとして活躍できる仕組みが必要です。

(資料 市民の生涯スポーツに関する意識調査 平成10年)

だ。32回を数える市民運動会初の快挙であった。しかし、本城小学校区の本当の功績は、優勝の実績以上に、スポーツで地域の連帯を深めるという手法を、市内各地区に芽生えさせたことである。本城の連覇を阻むべく立ち上がった地区はどこも地域コミュニティの輪が広

がったという。平成14年、ついに本城を破る地区も現れた。しかし、翌年には復活し見事優勝。亀崎さんをはじめとする本城地域の連帯は、他の地区にとって一つの目標となっている。若いも若きもスポーツを通じて丸になれる、そんなまちが今、成田のいるところ誕生しつつある。



「今回は勝ちに行きますよ」と、協会理事の山下晋也さんが屈託のない笑顔で迎えてくれた。山下さんは、今年の2月にサンブルノ市へ遠征し、地元的大学生チームと交流試合を行ったが1点差で惜敗。冒頭の言葉はこのときの結果から出たもの。前回は飛行機の中でみんな試合後のホームパーティーの準備や、そこで何を話すかばかり考えていました」と山下さん。そこへ時差ぼけが重なり試合には

宣言4. スポーツを通し、世界の  
人々と手をつなぎましょう

# 言葉が通じなくても、 スポーツの楽しさは世界共通！

海外に五つの友好・姉妹都市をもつ国際都市成田では、スポーツをはじめとするさまざまな分野で市民による国際交流が進められている。スポーツを通じた市民と市民の草の根交流。そこには国境も言葉の壁も無い、人と人とのふれあいがある。

## サッカーで国際交流

世界で一番競技人口の多いスポーツ、サッカーを通して国際交流を進めているのが、成田市サッカー協会の人々たちだ。今から6年前に海外遠征を始めて以来、海外の多くの人たちと親睦を深めてきた。今秋の韓国遠征に向けて練習に励むグラウンドを訪ねると、今回は勝ちに行きますよ」と、協会



サッカーで国際交流を進める山下晋也さん

負けてしまったが、心配していたバーティは身振り手振りでもうにか乗り切ることができたとのこと。言葉の壁もサッカーの前ではだいぶ低くなるよつた。



韓国選手を胸上げる日本チーム



試合後の表彰式

## 心のパスをつなげ！ 小さな親善大使たち

現在、本市は中国・咸陽市、米国のサンブルノ市、韓国・仁川広域市、井邑市、デンマーク・ネストベ



韓国選手の名前が入った記念ボール

ズ市と友好・姉妹都市の関係を結んでいる。これらの都市の中でも、とりわけサッカーが盛んな仁川広域市中区以下、中区とは、大人だけでなく、子どもも一緒に交流を続けている。

きっかけは平成12年に協会が中区から小学生12人を含む市民サッカーチームを成田に招いて行った親善試合。このとき中区の子どもたちは、市内のサッカー少年の家にホームステイをして親交を深めた。そして2年後、成田から子どもたちのサッカーチームが中区を訪れた。「子どもたちはほとんどが海外初体験で、最初は不安そうでしたが、すぐに仲良くなって帰るときは泣く子もいました」と、山下さんは懐かしそうに振り返る。初めての海外とあっては大人でも緊張するが、スポーツの楽しさは世界共通。子どもたちは見事に言葉の壁を取り払ってくれたよつた。

「スポーツによる国際交流をもっと多くの子どもたちに経験させてやりたい」と抱負を語る山下さん。国際都市の小さな親善大使たちを今度はどこの国に連れて行ってってくれるのだろうか。



# 応援します、地域のスポーツ

スポーツは健康で豊かな生活を送るためには欠かすことのできないものです。また、仲間づくりの場としてのニーズも高まっています。こうした中、市民誰もがスポーツや健康増進活動を行えるよう、市をはじめ関係団体などによる支援事業が数多く実施されています。ここではその中の一部をご紹介します。

## スポーツの場を提供します

### 【成田市体育協会各種事業】

市民総スポーツを目指し、48団体がさまざまな大会や振興事業を行い、市民にスポーツの機会を提供しています。加盟している各団体が行うスポーツ大会などは、年間300回あまりにも上り、毎年多くの市民が参加。大会の案内は本紙の「伝言板」などに掲載されています。今月も市民文化祭事業(体育大会の部)の一環

として、各種のスポーツ大会が実施されているのでぜひ参加してください。

また、32種目の競技団体が登録しているので、スポーツを楽しみたいという人はクラブや同好会に入って一緒に活動してみたいかがですか。

問い合わせは市体育協会事務局(生涯スポーツ課)内 ☎ 20 1584へ。

## スポーツ用具を無料で貸し出します

### 【スポーツ用具貸出事業】

市では、次のスポーツ用具を無料で貸し出しています。

グラウンドゴルフ バウンドテニス ディスクゴルフ ペタンク 輪投げ ターゲットバードゴルフ 大縄 ティーボール ユニバーサルホッケー ユニカー ル ビーンボウリング パラシュート ディスケッター スカイクロス ゲームの方法も指導します。くわしくは生涯スポーツ課 ☎ 20 1584へ。

## 学校の体育館やプールなどを開放

### 【学校体育施設開放事業】

市では身近なスポーツ・レクリエーション活動の場である小中学校の体育施設(校庭、体育館、プール)を、市民に無料で開放しています。利用できるのは休校日と放課後で、学校で利用日時を確認後生涯スポーツ課へ申請してください。

なお、プールの開放は豊住中学校と本城小学校のみで行っています。期間は夏休み中ですが、くわしい日時については7月の「広報なりた」または生涯スポーツ課でご確認ください。

くわしくは生涯スポーツ課 ☎ 20 584へ。

## スポーツ活動をバックアップ

### 【スポーツボランティア登録・派遣事業】

スポーツイベントなどの運営補助、高齢者・障害者スポーツの支援をするボランティアを募集・登録し、地域や学校などの要望に応じて派遣します。

くわしくは生涯スポーツ課 ☎ 20 584へ。

## 海外とのスポーツ交流に助成

### 【成田市国際交流協会海外交流助成事業】

海外とのスポーツ交流に対し、助成金を交付しています。対象は市国際交流協会の団体会員で10人以上の参加事業に限られます。なお、この助成事業を利用するには、事前の審査が必要となります。

で早めに相談または申請をしてください。

助成制度や入会申し込みなどについてくわしくは成田市国際交流協会事務局(☎ 23 3231)へ。

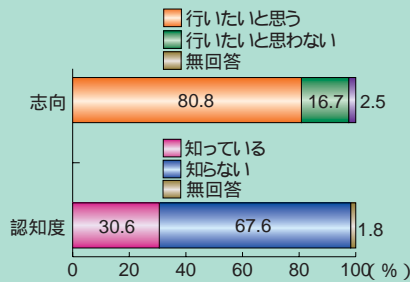
## 地域のスポーツや用具に助成

### 【コミュニティ事業】

市に届け出のあった区・自治会またはその連合団体などが行うスポーツ大会、祭り、盆踊り、キャンプなど、住民が連帯意識を高めるうえで必要と認められる事業やコミュニティ活動に係る設備や備品整備の費用の一部を助成しています。ただし、申請はそれらの団体のみとなりますので、ご注意ください。また、設備や備品整備の申請は、前年度の夏までに要望があったものが対象となります。くわしくは市民支援課 ☎ 20 1507へ。

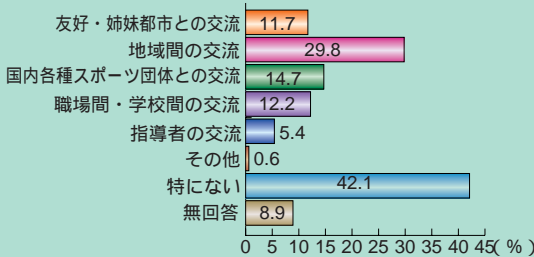
## スポーツタウンDATA 3

### スポーツによる健康・体力づくりの志向と健康相談やスポーツ相談の認知度



スポーツによる健康・体力づくりに対するニーズは非常に高く、健康相談などの充実と啓発が必要です。

### 望むスポーツ交流の内容



スポーツをとおした市内地域間の交流を求める声が多く、またスポーツ国際交流なども望まれています。

(資料) 市民の生涯スポーツに関する意識調査(平成10年)



# 市内スポーツ施設マップ



屋内体育館...市内4カ所(相撲場1カ所含む)にあり、室内競技の大会などで多くの市民に利用されています。



陸上競技場...中台運動公園内にあり、全天候型トラック、1300人収容のメインスタンド、照明灯などを備え、国際競技の開催も可能な2種公認の競技場です。



野球・フィールド競技場...ナイター施設を完備した中台、大谷津球場をはじめ、各種大会に使用できるグラウンドが17面あります。



プール...中台、大谷津両運動公園にあり、どちらもピッチプールを備えています。



テニスコート...市内9カ所に計26面のコートがあり、そのうち24面が全天候型です。



## LECTURE

### スポーツは「コミュニティづくりの原動力になり得る地域の宝」

本城小学校初代校長 林修三さん(現八街市立朝陽小学校長)



都市化や核家族化が進み、日本の至る所で地域の人間関係が希薄になったと言われて久しい今日、それは成田も例外ではありません。教育の現場でも、学校と地域と家庭が三位一体となって子どもたちをはぐむ環境づくりが課題となつていますが、そのためには小学生とその親だけでない、あらゆる世代の地域住民が一つにまとまるのが大切です。こうした地域の連携を図るのに、スポーツは極めて重要な役割を果たします。平成5年に新設の本城小に赴任し、転入住民も多い学区で新たなネットワークをつくりたい思いで始めた市民運動会への取り組みは、私にとっても大変貴重な経験となりました。スポーツを通じ

て、それまで顔が分からなかった人たちが知り合いになり、一丸となった。それは、「感動を共有する体験だった」といえるかもしれません。努力を惜しまず、頑張ったことが結果につながる喜びがある。また、やるだけやって泣くこともある。それは、本気だからこそ味わえる気持ちです。これは学習するべてにいえることがもしもありませんが、特にスポーツは身体を動かすことから、理屈抜きで気持ちが伝わりやすいものです。競技の練習や応援の場で発揮される子どもたちの本気が、周りの大人を巻き込み、大人が夢中になっていきます。その大人を見て、子どもはさらにやる気を出す。そうしたプロセスにおける気持ちの結びつきが、やがてはコミュニティをつくっていくのです。

現在、八街の小学校区でも市民運動会への活発な取り組みが始まっています。スポーツを通じた地域の活性化は市内にとどまらず市外でも始まってきています。



## 施設一覧

豊住第二スポーツ広場  
(竜台 ☎37-0162 小倉貞夫) 無料  
多目的グラウンド

豊住第一スポーツ広場  
(南羽鳥 ☎37-1000 野平俊雄) 無料  
野球場1面(ナイター施設)

八生第一スポーツ広場  
(宝田 ☎26-8070 湯浅佐平) 無料  
多目的グラウンド

久住第一スポーツ広場  
(飯岡 ☎36-0602 久住中学校) 無料  
多目的グラウンド

久住体育館  
(幡谷 ☎36-1708 久住体育館) 有料  
バレーコート2面、バスケットコート1面、卓球  
久住テニスコート(全天候型) 4面

(幡谷 ☎26-7252 市体育館) 有料  
久住第二スポーツ広場  
(小泉 ☎36-0587 野平英世) 無料  
多目的グラウンド

中郷スポーツ広場  
(新泉 ☎36-0249 岩館晃) 無料  
多目的グラウンド、テニスコート(全天候型) 2面

八生第二スポーツ広場  
(松崎 ☎26-8070 湯浅佐平) 無料  
テニスコート(全天候型) 1面

大谷津運動公園  
(押畑 ☎26-7252 市体育館) 有料  
大谷津プール 50mプール1面、チビッツプール1面  
大谷津テニスコート(全天候型) 2面、(クレーコート) 2面  
大谷津球場 1面(ナイター施設)  
大谷津多目的広場 多目的グラウンド

外小代公園  
(玉造 ☎27-8335 中津川妃呂子) 無料  
テニスコート(全天候型) 2面

印東体育館  
(船形 ☎28-6078 印東体育館) 有料  
バレーコート2面、バスケットコート1面、卓球

神宮寺公園  
(玉造・テニスコート ☎27-8335 中津川妃呂子/野球場  
☎28-2287 石川憲・☎090-8582-4205 早乙女みち子)  
無料  
テニスコート(全天候型) 1面  
野球場1面

成田スポーツ広場  
(美郷台 ☎22-6451 有坂進) 無料  
野球場3面(多目的グラウンド)

中台運動公園  
(中台 ☎26-7252 成田市体育館) 有料  
成田市体育館 バスケットコート3面、バレーコート4面、  
柔道・剣道・卓球・弓道・トレーニング室

成田市相撲場 土俵  
陸上競技場トラック、サッカー  
中台プール 50mプール1面、25mプール1面  
チビッツプール1面

中台テニスコート(全天候型・人工芝) 8面  
ナイター施設 1~5コート)

中台球場 1面(ナイター施設)  
球技場 1面  
成田クリーンヒル多目的広場

(吉倉 ☎23-4626 成田クリーンヒル管理事務所) 無料  
多目的グラウンド

公津スポーツ広場  
(公津の杜 ☎22-0571 石井武) 無料  
多目的グラウンド

三里塚記念公園  
(三里塚御料 ☎35-0002 山村博美) 無料  
テニスコート(全天候型) 2面

遠山スポーツ広場  
(本城 ☎35-0002 山村博美) 無料  
テニスコート(全天候型) 2面、野球場1面

公津の杜内運動広場  
(公津の杜・野球場 ☎26-6976 井上喬/サッカー ☎29-  
2011 山口昇平) 無料  
多目的グラウンド

( )内は施設住所、申し込み先の電話番号・名称または氏名の順です。

## 健康で長生きするために、 誰もがスポーツの習慣を

NPO法人ウオーキング研究所代表

駒崎優さん(ヘルスケア・トレーナー、  
スポーツプログラマー)



私たちが暮らす現代社会では、高度な技術力によって便利な生活を享受できる反面、精神的ストレスの増大や運動不足による心身両面の健康問題が生じています。

子どもたちを見ると、昔と比べて体格は大きくなってきているものの、体力や運動能力が低下していることから、けがをしやすく、治りにくいという傾向が出ています。大人はというと、人口の急速な高齢化が進む中で、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。日本の平均寿命は世界でも最高水準ですが、長くなった人生を健康に生きてこそ、真に豊かで幸せな生活といえるのではないのでしょうか。

健康を維持するには、食事や運

動、休養などの生活習慣を、正しい知識を持って実践することが大切です。中でもスポーツは、体を動かす爽快感や楽しさがストレスの発散につながり、体力の向上とともに、心の健康にも効果的です。また、スポーツにはマナーや自主性、達成感などを教えてくれる側面もあり、子どもの人間形成にもよいことが知られています。

さらに、スポーツの振興は、地域社会にも好影響を与えます。私が指導に入っているある町では、町を挙げてスポーツの習慣付けを進めたところ、数年後には健康保険の医療費が年間にして数千万円も下がったそうです。

誰もが願う健康。それを実現するために、スポーツの習慣を付けましょう。それには、無理なく楽しく、長続きすることがポイントです。運動が苦手という人は、ウォーキングから始めてみませんか。「スポーツ健康都市・成田」の皆さんの、スポーツへの取り組みに大いに期待しています。