

# 運動を始めるきっかけに



①ストーンをセンターサークルに目掛けて(ユニカール)②膝への負担が少ない(ノルディックウォーキング)  
③ミニバレーボールをアレンジした新しいスポーツ(うなバレー)④先生(右)の動きをよく見て(太極拳)

幅広い世代の人たちが個々の目的やレベルに合わせて、さまざまなスポーツを楽しむ機会を提供する「総合型地域スポーツクラブ」。運営は、地域の皆さんが主体となって行われます。市では、クラブの設立に向けて準備を進めています。

## クラブの3つの特徴

総合型地域スポーツクラブには、次の3つの特徴があります。

○多種目：単一種目のサークルなどと違い、複数の種目から自分の好きな種目を選べます。また、スポーツだけでなく、レクリエーションや文化活動などを取り込むことで、活動の幅も広がります。

○多世代：それぞれの世代に応じたプログラムを取り入れることで、子どもから高齢者まであらゆる世代に対応した活動を行います。

○多志向：大会への出場を目指す競技志向の人、健康の維持が目的の人、趣味として仲間とスポーツを楽しみたい人など、さまざまなニーズに対応し、それ

ぞれの志向やレベルに合わせた活動を行います

## 地域による自主運営

クラブの運営は、それぞれの地域の人が中心となって自主的に行われます。運営に必要な経費は基本的にクラブの会員が支払う会費や参加費で賄われます。

## クラブ設立で期待できること

クラブが成熟すればさまざまな効果が期待されます。

例えば、市民の体力増進、子どもの社会経験の増加、高齢者の生きがいづくりなどが挙げられます。また、健康増進によって医療費が削減されたり、世代間交流によって新たな人間関係が生まれたりもします。

市では、地域ごとにクラブが早

期に設立できるように普及・啓発活動やクラブづくりの取り組みへの支援を行っていきます。

## 9・10月にプレ事業を開催

クラブ設立の参考とするため、

9・10月にプレ事業を実施します。  
日時と内容

○ユニカール・室内ペタンク：9月1日(火)、10月13日(火) 午後2時～4時

○球技リードアップゲーム：9月5日(土)、10月4日(日) 午後5時30分～7時30分

○健康体操：9月8日(火)、10月13日(火) 午前9時30分～11時30分  
○ノルディックウォーキング：9月16日(水)、10月28日(水) 午後2時～4時

○うなバレー：9月19日(土)、10月24日(土) 午後5時30分～7時30分

○太極拳：9月28日(月)、10月26日(月) 午前9時30分～11時30分

会場：市体育館(ノルディックウォーキングは屋外)

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装、上履き、飲み物

申し込み方法：生涯スポーツ課

(☎20・1584)へ

※くわしくは同課へ。