

# 新しいスポーツを 楽しむ機会の提供も

勝ち負けにこだわらず、体を動かすことを気軽に楽しむための生涯スポーツを目的として、のだスポレクファミリークラブやNPO法人野田レクリエーション協会では、パドルテニスやソフトバレーボール、スポーツ吹矢などのニュースポーツの普及などスポーツへの門戸を広げています。



いつでもだれでも楽しく健康スポーツ（写真はパドルテニス）

## 手軽に始められるスポーツ

のだスポレクファミリークラブは、平成13年に国が策定した「スポーツ振興基本計画」で位置づけられた総合型地域スポーツクラブとして創設されました。

総合型地域スポーツクラブは、人々が身近な地域でスポーツに親しめるよう、子どもから高齢者までの多世代の方を対象に、多様なスポーツを準備し、初心者から熟練者レベルまでの方が参加できるような仕組みで活動しています。のだスポレクファミリークラブ

での活動種目は、「卓球」、「グラウンド・ゴルフ」、「パドルテニス」、「ソフトバレーボール」、「バドミントン」です。

また、ニュースポーツ、軽スポーツは、どれも体への負担が軽く、怪我などの心配も少ないのが特徴で、そういった種目を実施するようになっています。

種目ごとに、市内の体育館や公園で、週に数回の活動をしています。

運動レベルは、ちょっと体を動かしたい人から、全国大会を目指す人まで、参加者それぞれの楽しみ方ができるように、工夫しています。また、指導者もいますので安全に上達することができます。

必要な道具は、貸し出しているので、まずは運動できる服装と靴で体験入会してみても、自分に合った種目を探してみてください。

のだスポレクファミリークラブでは、種目ごとに交流会や大会への参加、主催もしています。

試合は「勝敗を決める」のではなく「交流して楽しむ」ことができます。そのような工夫をしていますので

## ノルディックウォーク教室

2月24日、総合公園にて、市の後援によるノルディックウォーク教室が開催されました。

ノルディックウォークはスキーで使うスティックのようなポール杖を持って歩く運動です。

効果について簡単な講義の後、ポールを使った準備運動、そして体育館の中での歩行練習をして、総合公園の園路で屋外でのウォーキングを楽しみました。



- ポールの効果
- 足の負担が軽い
  - 歩幅が広がる
  - 姿勢が良くなる

下半身だけでなく上半身も使う効果的な有酸素運動