

# スポーツの喜びを 全ての市民に

総合型地域スポーツクラブなどで体験できる  
ニュースポーツの楽しさや喜びは、全ての方が共有  
できるものです。障がい者スポーツの推進やスポー  
ツ施設の整備など、市民が必要とするスポーツの力  
を活用したまちづくりを進めていきます。

体を躍動させたいという気持ちは人間生来の欲求で、スポーツによる楽しさや喜びは子どもから高齢者まですべての方の生活に多く  
のものをもたらしてくれます。  
スポーツには、私たちに健康と  
生きがいを与え、地域社会を活性  
化させる力があります。

## 年代に応じたスポーツの役割

幼児や子どもから学生、社会人、  
高齢者までのライフステージに合  
わせて、スポーツが担う目的や役  
割、効果は変化します。

子どもたちは、幼少期に遊びと  
して触れ合うことでスポーツの楽  
しさを知り、小・中学校の部活動  
や体育の授業では、身体能力を高  
める土台を形成します。  
社会人には、余暇の娯楽や気分  
転換、ストレス発散などにスポー  
ツは最適です。

また、年齢を重ねると、生活習  
慣病の予防に気を使わなければな  
りません。

高血圧や肥満などの生活習慣病  
は、乱れた生活習慣が原因とされ  
ます。予防には、規則正しい生活

や禁煙、節酒のほか、適度な運動  
習慣が望ましいです。

地域で孤立しがちな高齢者に  
とって、軽スポーツやレクリエー  
ションは、人と触れ合うきっかけ  
になり、地域との絆づくりにつな  
がります。

また、できるだけ自分のことは  
自分でできることが高齢者だけ  
なく、みんなの幸せにつながります。  
介護予防体操も、スポーツの一  
種と考えると無理のない範囲で毎  
日わずかな時間にできる手軽なス  
ポーツです。

## 多世代が一緒に楽しくスポーツ

ライフステージに応じて、ス  
ポーツが担う目的や役割、効果は  
異なりますが、それでも子どもか  
ら高齢者までが一緒になつてス  
ポーツで遊び、楽しめるのが、総  
合型地域スポーツクラブです。

総合型地域スポーツクラブの特  
徴は、地域住民が主体的に活動し、  
多様目、多世代、自主運営です。

市内では現在、のだスポレク  
ファミリークラブのみです。  
体への負担が軽く、けがの危険



卓球 (みずき小学校で撮影)



パドルテニス (みずき小学校で撮影)