

識調査」では、「余暇の時間の過ごし方」について、「ジョギング、水泳、野球、テニスなどのスポーツ」が全体の約4割と、もっとも多い回答になりました。

スポーツは、余暇の娯楽や気分転換に最適ですが、健康を維持す

市のスポーツ大会に参加を

市では、市民それぞれの環境や健康状態にあったスポーツの取り組みができるように、スポーツ大会を開催しています。

スポーツ大会の中でも、市民駅伝競走大会と関宿城マラソン大会は特に人気のある大会です。

駅伝競走大会では小学生から一般までのクラスに分かれ、チームでゴールを目指し、関宿城マラソン大会には親子と一緒に走って楽しめる種目もあります。

また、柔剣道を通して青少年の士気の高揚と健全なる心身の成長を願い、毎年4月に青少年柔剣道大会を開催しています。平成24年から中学校で武道が

る機能も忘れてはいけません。生活習慣の乱れが積み重なることによって引き起こされる、高血圧や肥満などの生活習慣病は、成人が特になりやすい病気です。

厚生労働省は、生活習慣病の予防には、バランスの取れた食生活



大会からの伝説
大伝説は、関宿城マラソン大会は、市内各所で集まっています



力の力、技の技、全身に力と技が通っています

必修化されたことで子どもたちもより興味を持つようになり、小学生から30歳までの参加者がクラス別に、腕を競っています。



道具も貸し出し手ぶらでできる

と禁煙に加え、日常生活の中での適度な運動を推奨しています。

また、高齢化が進む現在では、高齢者の軽スポーツやレクリエーションへの参加に、地域とのつながりや、健康を維持する介護予防の効果が期待されています。

最近では、グラウンド・ゴルフが特に高齢者に人気です。

毎年大会も開催されていて、総合公園と関宿総合公園には充実した設備がありますので、興味のある方は利用してください。

高齢者の軽スポーツやレクリエーションへの参加は、健康維持を始め、ともに運動する仲間や、地域での生きがいの場を作ることにより、介護予防につながっていきます。



参加者の晴れ舞台を見ようと多くの人が来場

スポーツ環境の整備

市では、子どもたちが地域で存分にスポーツに取り組むことができるように、29年4月から優先的に活動の場を確保できるように新しい取り組みを始めました。

岩名地先の江戸川河川敷運動広場では、まとまった運動ができる休日に子どもたちにスポーツをしてもらおうと、第1・第3土曜日は野球場4面分とサッカー場の1面分を、少年専用(中学生以下)としていきます(希望日の1か月前までに予約がない場合は一般の方も予約可)。