特集

もうすぐ春ですね スポーツをしてみませんか

気軽に

みんなで楽しく

②

①

⑥

④

③

⑦

⑤

⑧

⑨

①③⑤ 滑らせる力加減がテクニックの見せどころ「カローリング」
②⑦ 下投げのコントロールが決め手「スローイングビンゴ」
④⑩ めざすはストライク「スマイルボウリング」
⑥⑨ カロムゲームの大型版「スーパーカロム」
⑧ 布引運動公園のジョギングコースでウォーキング

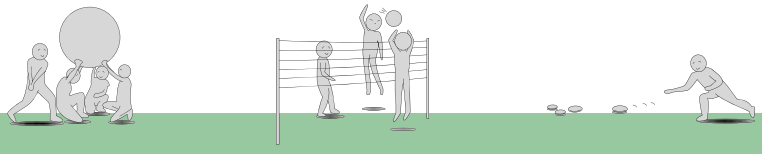
類をなでる風がだんだんとやわらかくなり、春の訪れが感じられるようになってきました。

「暖かくなったら体を動かしてみたいけれど、激しい運動はちょっと…」と思われるあなた、気軽にみんなで楽しめるスポーツから始めてみませんか。

「健康で過ごしたい」「仲間をつくりたい」など、それぞれの目的のため、新たな一歩を踏み出してみましょう。

⑩

◀あなたはいくつわかりますか？
（答えは4、5ページ）



スポーツってなぜ大切

よく「運動をしましょう」といわれますが、なぜ運動は大切なのでしょうか。

人間には、体を動かしたいという基本的な欲求があります。スポーツはその欲求を満たすことはもちろん、体だけでなく心の健康を保持・増進し、さらには青少年の健全育成や希薄になりつつある地域社会の再生など、私たちが生活する上で潤滑油となる大きな役割を担っています。

また、スポーツに打ち込む選手のひたむきな姿や高い技術は、人々にスポーツへの関心を高め、夢や感動を与えるなど、活力ある健全な社会の形成にも大きく貢献しています。

目標は週に1回

国では、生涯スポーツ社会の実現に向け、「スポーツ基本計画」を策定しています。

生涯スポーツ社会とは、それぞれの体力や年齢、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも気軽に参加でき、いつまでもスポーツに親しむことができる社会のことをいいます。

計画では、成人における週1回以上のスポーツ実施率が国民の3人に2人(65%程度)となることを目標に掲げています。

スポーツで健康と笑いの輪をひろげよう

スポーツはしたいけれど「激しい運動は体が動くか心配」「仕事や家事などで忙しく時間がとれない」「何から始めればいいかわからない」などの理由で、なかなか始められない人も多いのではないでしょうか。

市内にはスポーツの普及に積極的に取り組んでいる団体が数多くあります。その中で、生涯スポーツの普及・推進をメインに活動している団体に、『スポーツ推進委員協議会』があります。

同協議会は、"スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう"をスローガンとしています。だれでも、いつでも、どこでも気軽にスポーツを楽しみ、健康につなげてもらおうと、ニュースポーツの紹介や大会など独自事業を実施しています。また、各地区体育協会など各種団体と連携し、日々活動を行っています。

気軽に、みんなで楽しく その①

★ニュースポーツの目的は

グラウンドゴルフやディスコンなどのニュースポーツを、地域のさまざまなイベントで体験された人も多いのではないでしょうか。ニュースポーツは、勝敗にこだわらず、子どもから

スポーツ推進委員とは？

スポーツ推進委員は、市教育委員会が委嘱した非常勤公務員で、大きく分けて2つの役割があります。

①生涯スポーツの実技指導、および助言を行うこと。

②スポーツ活動を通じ、さまざまな団体と連携すること。

※平成23年8月24日のスポーツ基本法制定により、体育指導委員からスポーツ推進委員へ名称が変わりました。

スポーツで笑顔の輪を

東近江市スポーツ推進委員協議会委員長
山下 滋さん（東沖野二丁目）

スポーツ推進委員協議会では、10年ほど前からニュースポーツの普及・推進活動をしています。

ニュースポーツは、いろいろな年代の人がいっしょに楽しむことができますので、地域の絆づくりにも役立てられます。

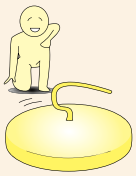
協議会では、健康推進員のみなさんと連携し、食育とニュースポーツを組み合わせた健康づくり教室なども開催しています。今後も、さまざまな団体と協力しながらスポーツを通した健康づくりに取り組みます。

◀スポーツ推進委員協議会が考案したニュースポーツ「ネットでポンポイ」

出前講座 人気ベスト3

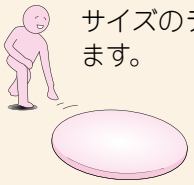
★そのほか11種目のニュースポーツが紹介できます。

1. カローリング



ジェットローラー（氷上のスポーツ、カーリングで使われるストーンのようなもの）を、フロアの先端に設けたポイントゾーンで止まるようにして楽しむ種目です。

2. ディスコン



最初にポイントを定め、そのポイントに近いところをめざして、手のひらサイズのディスクを投げます。

3. スローイングビンゴ

投げて楽しむビンゴです。ブルーシートを縦横5つに区切り、砂の入った袋を投げ、ビンゴをめざします。

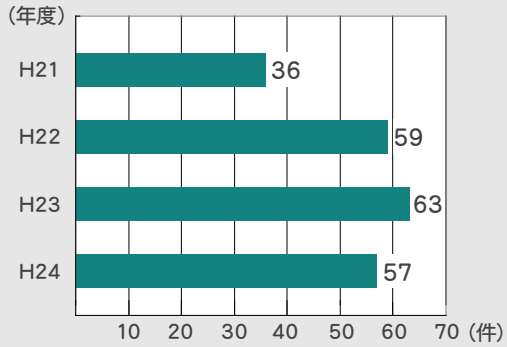
高齢者までだれもが気軽に楽しめる運動として、また世代を超えた交流の手段として多くの人に親しまれています。

★出前講座でもっと身近に

スポーツ推進委員協議会は、市民のみなさんから「ニュースポーツをしてみたいから、ちょっときてえな」の要望に応え、随時、出前講座を実施しています。平成24年度の出前講座参加者数（平成25年2月1日現在）は、約2500人で、人気のあることがうかがえます。

出前講座では、依頼されたグループに適した種目を紹介しています。また、みなさんが楽しんで実施できるように競技の説明や指導などでサポートします。時間、場所などは依頼された人の要望にできるかぎり合わせるようにしています。ぜひお気軽にスポーツ課へお申し込みください。

年度別出前講座の件数



※平成24年度は平成25年3月末までの依頼数を含む

平成24年度出前講座対象別件数

対象者	回数
高齢者（老人会など）	24
学校親子活動	9
自治会	6
子ども会	5
そのほか子ども対象	4
障がい者対象	3
そのほか	6
合　計	57

気軽に、みんなで楽しく その②

★ウォーキングで心地よい汗を

ニュースポーツだけでなく、1人で手軽に始められる運動に、ウォーキングがあります。

各地域でまちづくり協議会などがウォーキングイベントを開催されていますが、スポーツ推進委員協議会でも、ウォーキングを始めるきっかけづくりとして、2つのメニューを用意しています。

①ひがしおうみ健康ウォーキングマップで市内周遊

市内各地の名所を巡るウォーキングマップを8コース作成しました。地図は、市ホームページでご覧いただけます。

②ウォーキングに目標をプラス

全国の都道府県（地方別）の地図を元に、自分が歩いた分だけ塗りつぶすウォーキングマップ「友遊ウォーキング」があります。第1ステップから第9ステップを順番にクリアすると、各ステップごとに完歩証（缶バッジ）を贈呈しています。

参加するためには、登録料

▲歩いた距離で完歩をめざす「友遊ウォーキングマップ」

キンボール

ビーチボール

ディスコン

500円が必要になります。スポーツ課で登録後、マップをお渡しします。現在の登録者は200人を越えており、みなさん目標をもって取り組んでおられます。

定期的に楽しみたい

少し体がほぐれてきて、日常的にスポーツを楽しみたいと思った場合は、『総合型地域スポーツクラブ』で活動してみませんか。

総合型地域スポーツクラブは「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」を合い言葉に、会費を払って活動する会員制のクラブです。

次の3点が特徴です。

①多種目

ニュースポーツのほか競技スポーツ、健康教室などメニューが豊富にあります。

②多世代

子どもから高齢者までどなたでも参加できます。汗を流すだけでなく、世代を超えた交流を深めることができます。

③多志向

自分の楽しめるレベルや目的にあわせて、活動内容を自由に選ぶことができます。

また、地域の施設を活動拠点にしていることもあり、手軽に参加していただけます。

現在、市内で2000人を超える会員のみなさんが日々スポーツに親しまれています。

まずは「やってみる」

今回ご紹介した内容は生涯スポーツが中心ですが、そのほかにも市内にはスポーツに関するさまざまな活動があります。

すべてをご紹介することはできませんが、自分に合ったスポーツを見つけ、取り組んでみてはいかがでしょうか。今まで気づかなかった新しい楽しみやつながりが発見できるかもしれません。

もうすぐ春ですね。新しい季節の始まりをきっかけに、スポーツでご自身の健康づくりを始めましょう。

問 スポーツ課
☎0748-24-5674
IP 0505-801-5674

練習日が待ち遠しいです

あいとうスポーツクラブ（ビーチボール）
福澤 ミヨ子さん（上中野町）

知り合いから誘われて始めたビーチボール歴は、10年以上になりました。

ビーチボールの魅力は、空気の抵抗でボールが思わぬ方向へ曲がり、どこに飛ぶのかわからないところです。最初はとまどいましたが、だんだんおもしろいと思うようになりました。

毎週水曜日と月2回土曜日に活動していますが、いつも笑いが絶えません。そんな和気あいあいとした雰囲気も参加する楽しみのひとつとなっています。2時間たっぷり動き終わった後は、気分もすっきりしています。健康維持のため、体が動く限りこれからも続けていきたいです。

◀ みんなで楽しくビーチボール

総合型地域スポーツクラブ一覧表（設立順）

★そのほかにも楽しいメニューがたくさんあります。

クラブ名	地　区	連絡先	活動種目
あかねスポーツクラブ	蒲　生	0505-801-2920	ソフトテニス、バドミントン、卓球など
コミスポようかいち	八日市	0505-802-8086	バドミントン、ビーチボール、タグラグビーなど
あいとうスポーツクラブ	愛　東	0505-801-0227	ビーチボール、リラックス・エアロ、フットサルなど
健康倶楽部ごかしょう	五個荘	0505-801-2737	健康トレーニング、シェイプアップ、卓球など
ことう健康夢クラブ	湖　東	0505-801-0950	ウォーキング、ヨガ、エアロビクスなど
能登川総合スポーツクラブ	能登川	0748-42-8400	グラウンドゴルフ、バドミントン、バスケットボールなど
奥永源寺スポーツクラブ	永源寺	090-8989-5390（仲谷）	グラウンドゴルフ、ディスコン、ウォーキングなど