

心に栄養
毎日の生活にスポーツを



街角特派員
永田 一成
(十三坊塚・6区)

●ながた・いっせい●

1994年生まれ。邑楽中学校出身で現在は大学4年生。これまで一貫して野球に浸るが、友人に誘われて参加したフットサルに少しだけ興味を引かれている。アルバイトに精を出し、将来のためにコツコツ貯金。最近はず猫背を直したいのと、がっちりした体にしたくてと特に肩周辺の筋力トレーニングに余念がない。

私は野球を小学4年生で始めました。野球をしていたことで、体は丈夫に、人間関係は広く太くなりました。今も仲間と和気あいあい、体を鈍らせないために続けています。それと、体づくりの一環で町民体育館のトレーニングルームを使って体を鍛えています。

そこで目にするのが、年齢を重ねてもスポーツに打ち込む人の姿。そのとき「なぜだろう」と気になったことが、このレポートを書くきっかけです。

明治時代より前、人の移動手段はほとんどが徒歩。何日もかけて目的地を目指し歩き

続けました。現代では電車や自動車、エスカレーターにエレベーターなど、自分の体を動かさなくても移動できる手段を手に入れています。人は文明の利器を生み、行動範囲を広げ、生活を便利にし、時間の余裕をつくってきました。

一方で、このことは運動不足やストレスの増加につながり、人の健康を脅かすようになりました。「健康をつくること」が生活を送る上で課題になり、健康づくりのための飲食物品や器具がビジネスにさえなりました。それでも人は「健康づくりのために、スポーツをすること」に自然と

スポーツに打ち込むのは
なぜだろう
そう思ったことが
このレポートのきっかけ

気が付けたんですね。

スポーツする場所を探し選ぶ
そして時間をつくる

広報おうら8月号に「邑楽町のスポーツ少年団は、その

加入率の高さからスポーツに熱心だ」ということが書いてありました。確かに学生のうちは、スポーツ少年団の他にも、部活動(運動部)そして体育の授業があつて、年齢に応じたスポーツの機会が必然的にあつたように思います。

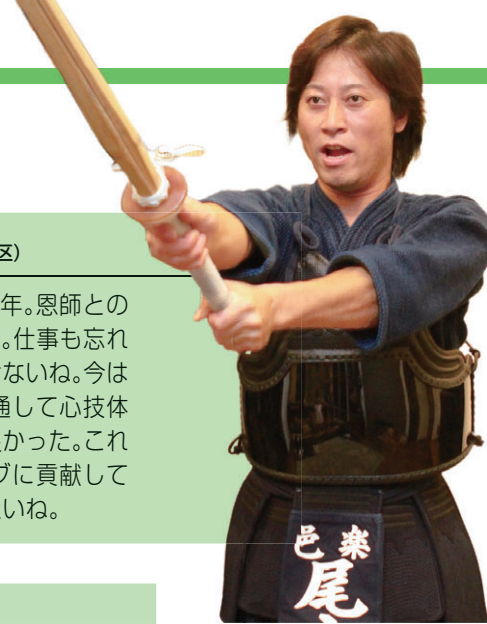
しかし、社会人がスポーツを行うのに必然はありません。自分の体力、技術レベル、興味関心などを整理した上で、スポーツをする場所を探し、選ぶこと。そして何より、忙しい毎日の中に「スポーツをする時間をつくること」をしなくてはなりません。

たくさん課題を抱える現代の生活の中で、私たちがそれぞれの年齢や体力、目的に応じて、主体的にスポーツに親しむことは、明るく元気に生き生きとした生活を送る上で、とても大きな意義を持っているものと思います。

そこで、スポーツをしている人たちに、その意義を聞いてみました。

—あなたはなぜ、スポーツに打ち込んでいるんですか？—

生活の中にスポーツがある人の声



「邑楽町剣道クラブ」所属 尾上晋也さん(前原・4区)

中学校の部活動を最後に剣道から離れて数十年。恩師との再会を機に、3年前から再び剣道を始めました。仕事も忘れて剣道に打ち込む時間は、生活する上で欠かせないね。今は昇段試験に向けて稽古をしているよ。剣道を通して心技体が鍛えられたし、礼儀を身に付けられたのは良かった。これからは、若い世代に指導していくことでクラブに貢献していきたいし、何より剣道の普及に努めていきたいね。



ソフトバレーボールクラブ「SVC」所属
加藤由美子さん(西ノ根宮内中島・24区)

長くバレーボールに携ってきました。でも、大きなけがを二度してしまい、今は週に1回ソフトバレーをして汗を流しています。競技は変わりましたが、体育館に来てボールに触るとなんだかホッとします。仲間と楽しめるスポーツはいいものです。そんな生活が当たり前になっています。体も心も健康になれるのがスポーツの魅力。これから先もスポーツがある生活にしていきたいです。



「邑楽町ウエイトトレーニングクラブ」所属 **江田 勉**さん(上下西宿・7区)

トレーニングは18歳で始めて、もう32年になるよ。始めたきっかけは「マッチョに憧れて」だったな(笑)。体調に合わせて自分のペースでできるのがトレーニングの良いところ。自分との闘いだね。外仕事からデスクワークが増えて、ストレスを抱えることも増えてね、トレーニングがストレス発散になってる。ずっと続けてこれたことを誇りに思うようにもなってきた。だから、これからも続けていくよ。



女子バレーボールクラブ「Wing」所属
本間みどりさん(新中野・33区)、青木かおりさん(前原・4区)

見たとおり姉妹です(笑)。中学生のときに始めたバレーボール。結婚と出産、子育てと人生の大イベントを経て、再び始めたママさんバレーボール。女性として同じ経験をしてきた仲間と一緒に、楽しいのかもしれませんが。そんな仲間に「そろそろ辞める」なんて言ったら何て言われるのか……考えるだけでも怖いので、しばらくは続けます(笑)。

気になるTOPIC

大黒第一町営住宅跡地



町民体育館の西隣にある大黒第一町営住宅跡地。
現在は更地になっていますが、今後どうなっていくのですか？

しばらくは、おうら祭りや町民体育祭などの行事のときの駐車場として利用していく予定です。しかし、現在の町民体育館は昭和53年に建設されて、来年4月で40年が経過することになります。平成24年に耐震補強工事をしたものの、設備は古

く、老朽化していることは否めません。この場所の周辺にはスポーツ施設が集まっています。ですから、将来的には総合的なスポーツ施設の用地としても検討していきたいと考えています。

【町教育委員会生涯学習課■47-5043】

気になるTOPIC

スポーツ推進委員と体育協会って？



どちらも「町民がスポーツに親しめる環境をつくってくれている」と聞きました。何か違うんですか？

スポーツ推進委員は教育長に委嘱された非常勤の公務員です。「いつでも、だれでも、どこでも」といった生涯を通したスポーツ活動の推進が目的です。主にニュースポーツの普及、実技の出前指導を行います。一方で体育協会の目的は、体

力向上、体育文化の発展ですが、少し「競技性」が強いです。町内の各種スポーツ大会を主催しているのも体育協会です。どちらも町民がスポーツに触れる機会をつくろうと、委員・役員が協力して頑張っています。【町民体育館☎88-5355】

勝負は一瞬 そこにかける
集中力は他でも生きる



卓球
Table Tennis

邑楽町
卓球クラブ

クラブには県大会で活躍している人、卓球を一度離れて再び始めた人などさまざまです。多くが減量や心のリフレッシュ、健康維持が目的でしょうか。卓球は幅広い世代で楽しめるスポーツで、70代が20代に勝つこともあります。メンバー同士で卓球や日常生活の話をするんですが、ジェネレーションギャップを感じることも(笑)。チームの温かい雰囲気の魅力だし、ありがたいです。



青木 俊暁 さん
(前原・4区)

いると耳にしますが、スポーツの現場では全くそれを感じませんでした。
スポーツでは視線を合わせて意思疎通を図ろうとする「アイコンタクト」があります。声にせずとも「伝わる、受け取る」コミュニケーションがされているように見えました。ワンプレーごとに発せられる愛のこもった「野次」の声と一緒に。



楽しみを分かち合う(クラブ対抗女子バレーボール大会より)

今回お邪魔した3つのクラブは、年齢や性別を問わずに体を動かし、スポーツを楽しんでいるのが印象的でした。プレーする時は一生懸命で、休憩する時は休憩する。そして、どちらの時も笑い声や会話が途絶えることはありませんでした。
スマートフォンやSNSの普及で、人と人の会話が減って

個性豊かなメンバーと一緒に
インディアカ



インディアカ
Indiaca

バラ

バラのいいところは、世代や男女を問わないメンバーの個性が豊かなところ。たまににぎやか過ぎて困ることもあるけど(笑)。思い切りプレーを楽しめるのは、ミスをしてもらってくれる仲間がいるからで、次はより頑張ろうと思えます。インディアカをしたことがなくても、仲間が優しく教えてくれるので誰でも楽しめるんじゃないかな。



吉田 悠希 さん
(十三坊塚・6区)



吉田 麻希 さん
(前原・4区)

街角特派員

永田一成が行く

スポーツがある風景



年齢、性別、生活スタイル…
それぞれだから、種目もいろいろ

ソフトボール
Soft Ball
バレーボール
Volley Ball
バドミントン
Badminton

藤川アルチューズ



3つのスポーツを楽しめるのがうちの特徴です。最初はソフトボールがメインのクラブでした。あるとき、「ソフトボールができない時期でもメンバーが集まれるならスポーツをしよう」という話が出て、バドミントンとバレーもするようになりました。小学生から70代までの笑い声が絶えないクラブです。「また来たい」と思えるクラブになっていけばいいですね。



石島 和丈 さん
(藤川・16区)



今年パリオリンピック・パラリンピックが行われ、日本人選手のメダル獲得に沸き、世界のトップアスリートが躍動する姿に目を奪われました。私たちが行うスポーツは、そういったトップレベルではありません。では、どんなスポーツなのか。のぞいてみると、スポーツを通して世代を超えた輪を広げることが求められているような気がしました。

今年3月、スポーツ・レクリエーション広場が人工芝生になりました。利用者は人工芝生になる前(平成27年4〜8月)と同期間で約2倍になっているそうです。シンボルタワー北側のおうら中央多目的広場では、ランニングをする人を見掛けるようになりました。町の運動施設が少しずつ充実しているようですが、今回は2つの施設取材してきました。

私がよく利用する町民体育館内のトレーニングルーム。一時間100円で利用できます。クラブ会員になる(年会費3,000円)と、奥の部屋にある本格的なトレーニング器具が使えるようになりますなど、よりお得に利用できます。しかし、中には老朽化のため、修理をしながら使用している器具もあります。週に2・3回通っている40代男性は「聞けば町民体育館ができた昭和53年当時の器具もあるらしい。新しくしてほしいと思うけど、100円だからね。不満とまではいかないよ」と話せば、友人に誘われて利用するようになりました。

次に野球ができるグラウンドです。町には5つあります。土日だけクラブチームで活動している男性は「グラウンドが多いから、他チームと競合しないで定期的に野球を楽しむことができる」と話していました。気になったので大泉町に聞くと「大泉町には3つ。野球シーズンには予約でいっぱいです」とのこと。

でも、数があれば良いとも思いません。ナイター設備やグラウンドコンディションなど環境設備の充実も図られていなければならないと思います。これについて町民体育館の山口館長に話を聞くと「除草作業は主に高齢者活力センターに委託しています。グラウンドの凸凹の整備は、特に大会前や期間中に職員が行っています」とのことでした。思っていた以上に、お金も手間も掛かっていました。

老朽化で修理しながらも「いい感じだ」の声



武道館

①柔道場(2階)②剣道場(1階)③武道館外観
◆個人使用料金 ▶▶▶ 9〜12時・12〜17時=1時間につき(1人)100円、17〜21時30分=1時間につき(1人)150円



町民体育館

④アリーナ⑤トレーニングルーム(トレーニング器具一式)⑥会議室⑦休憩スペース
◆個人使用料金(アリーナ半面) ▶▶▶ 9〜12時・12〜17時=1時間につき(1人)100円、17〜21時30分=1時間につき(1人)150円◆個人使用料金(トレーニングルーム) ▶▶▶ 1時間につき(1人)100円◆使用料金(会議室) ▶▶▶ スポーツ関係者や公立機関は終日無料



スポレク広場・テニスコート

⑧スポーツ・レクリエーション広場⑨テニスコート(ハード)⑩テニスコート(クレー)
◆個人使用料金 ▶▶▶ スポレク広場:昼間=1面(1時間)500円、夜間=1面(1時間)1,000円、夜間=半面(1時間)500円、テニスコート:昼間=1面(1時間)500円、夜間=1面(1時間)700円

邑楽町の

スポーツ施設

使いたい人は、町民体育館に直接来館し、所定の手続きをしてください。電話での申し込みはできませんが、施設の予約状況の確認はできます。

町民体育館
ヤングプラザ

クラブやサークルのメンバー募集情報や、各種スポーツ教室のご案内もできます
☎88-5355
☎89-1501

実はヤングプラザにも体育館があります

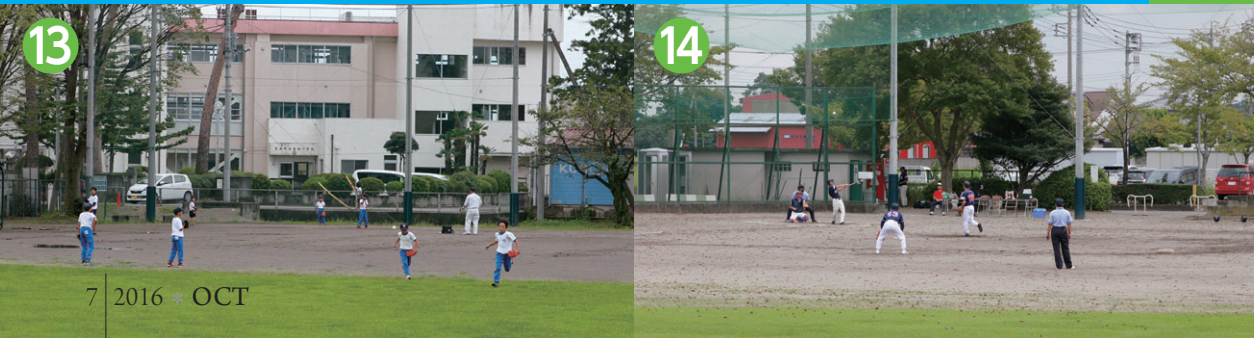
本公園⑭広谷公園⑮緑ヶ岡公園
明設備がある施設で照明を使用降30分増すごとに250円)

⑬青少年広場⑭鶏農村広場⑮松
◆個人使用料金 ▶▶▶ 無料(※照明の場合は、1時間以内500円、以



学校体育施設

⑪アリーナ⑫レスリング場(仮設)
学校体育施設は、町民の体育・スポーツ活動の普及のため、学校教育に支障のない範囲で町民に開放されています。町民体育館にスポーツ団体として登録した団体のみ利用できます



初めの一步始めませんか

スポーツ教室
健康講座

取材を終えてー

私は、スポーツを通して体を鍛える素晴らしさや、仲間とスポーツを楽しむことを学びました。また、自分のペースで運動を楽しむことも知りました。その機会を得ることのできる施設が、邑楽町にあることも確認できました。

さらに、スポーツをし、体力を付けることは「健康になる」「生きる力を付けること」だと思えるようになりました。そういう意味では、スポーツ施設だけでなく、保健センターも取材しなければならなかったようです(今回は、教室・講座の案内を載せました)。

スポーツをしている人に話を聞くと「体を動かすことが好き、楽しい」ということもあります。「顔見知りと会ってしゃべる」「コミュニケーションを取ることが楽しい」という答えが返ってきます。……私もそう思います。これがスポーツをする大きな動機なのかもしれません。スポーツの役割は、体を動かすだけでなく、心と心をつなぐものなんですね。毎日忙しい、疲れている人にこそ、スポーツが必要なんだと思います。体に刺激を、心に栄養を、そして明日も頑張りましょう！

街角特派員 永田一成
ISSEI

健康ウォーキング教室

ウォーキングの正しい姿勢や、楽しくウォーキングが続けられる秘訣を学ぼう

- ▶期日 10月21日(金)、26日(水)
- ※2日間とも同じ内容。
- ▶時間 午前9時30分～11時45分
- ▶会場 保健センター
- ▶内容 ウォーキングの実技と講話
- ▶定員 各日30人
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 前日までに申し込む
- ▶申込・問合せ先 保健センター ☎88-5533

女性向けフットサル教室

未経験者も初心者も、サッカーやフットサルをやってみよう！人工芝生の上で

- ▶期日 11月5日(土)、10日(木)、12日(土)、17日(木)
- ▶時間 午後7時～8時30分
- ▶会場 スポーツ・レクリエーション広場
- ※雨天時は町民体育館。
- ▶対象 18歳以上の女性
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶参加費 500円(保険代など)
- ▶申込開始 10月15日(土)午前9時30分
- ▶申込・問合せ先 町民体育館 ☎88-5355

笑顔で長生き！ロコモ予防体操

骨や筋肉、関節などが衰えてしまう「ロコモ」。運動機能の低下を予防する体操を紹介

- ▶期日 11月8日(火)、18日(金)
- ※2日間とも同じ内容。
- ▶時間 午前9時30分～11時45分
- ▶会場 保健センター
- ▶内容 ロコモの実技と講話
- ▶定員 各日20人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶申込開始 10月17日(月)午前8時30分
- ▶申込方法 電話で申し込む
- ▶申込・問合せ先 保健センター ☎88-5533

さわやかヨガ教室

ヨガって女性がやるイメージですか？そんなことはありません！男性もこの機会に

- ▶期日 11月9日(水)、16日(水)
- ※2日間とも同じ内容。
- ▶時間 午前10時～11時30分
- ▶会場 保健センター
- ▶内容 ヨガの実技と講話
- ▶定員 各日20人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶申込開始 10月17日(月)午前8時30分
- ▶申込方法 電話で申し込む
- ▶申込・問合せ先 保健センター ☎88-5533

スロージョギング教室

スロージョギングは、隣の人と話ができるくらいの運動の強さです

- ▶期日 11月15日(火)、22日(火)、29日(火)
- ※3日間とも同じ内容。
- ▶時間 午後2時～3時30分
- ▶会場 保健センター
- ▶内容 スロージョギングの実技と講話
- ▶定員 各日20人(先着順)
- ▶参加費 無料
- ▶申込開始 10月17日(月)午前8時30分
- ▶申込方法 電話で申し込む
- ▶申込・問合せ先 保健センター ☎88-5533

男性の料理教室

男性だって料理する時代！自分で簡単に作れるおいしい家庭料理の実習をします

- ▶期日 11月29日(火)
- ▶時間 午前9時30分～午後0時30分
- ▶会場 保健センター
- ▶対象 40歳以上の男性
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶参加費 300円
- ▶申込開始 11月7日(月)午前8時30分
- ▶申込方法 電話で申し込む
- ▶申込・問合せ先 保健センター ☎88-5533