

み～んな一緒に

スポーツを楽しもう！

秋…スポーツをするのに絶好の季節がやってきました。

「スポーツをすると、どんないいことがあるの？」

「興味はあるけど、始めるきっかけが…」

「もともと運動は苦手だから…」

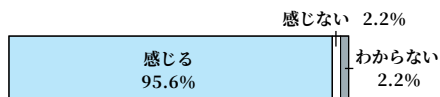
…なんて言っている皆さん、難しく考えなくても大丈夫。

今回の特集は、スポーツを気軽に楽しんでいる市民の皆さんをご紹介します。

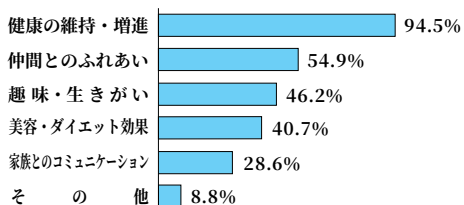
●● スポーツについて ●●

市政モニターアンケート（平成15年）より

Q1 ふだんスポーツや運動をすることが必要だと感じますか？



Q2 あなたがスポーツや運動に期待することは何ですか？（複数回答可）



この秋、スポーツでさわやかな汗を！

「秋」と言えば、皆さんは何を思い浮かべますか？食欲の秋、読書の秋、芸術の秋…。何をするのにもいい季節ですが、今回の特集では「スポーツの秋」を取り上げ、皆さんにお勧めします。

平成十五年に「スポーツ」に関するアンケートを市政モニターの皆さんに対し行い、九十一人に回答していただきました（左図）。その中で、多くの皆さんが、健康などのために「スポーツや運動をする必要がある」と感じていることがわかりました。

スポーツをすると、どんないいことが？

でも、「スポーツを始めたい」とは思っていないでも、きっかけがなくてなかなか…という人も多いはず。初心者であれば、なおさら勇気がいりますよね。

市では、乳幼児とその親を対象にした「子育てママさん体操教室」や、高齢者を対象にした「さわやか健康体操教室」など、子どもから大人まで、初心者でも気軽に楽しめるスポーツ教室を開いています。実際に、スポーツ教室に参加した皆さんに「スポーツを始めてよかったこと」を聞いてみました。

仲間に出会えた!



「初めてのピンポン」
教室で知り合った仲間
と、卓球を続けている

大石 和子 さん

(横割本町)

年を重ねていっても、「健康でいられて楽しめるもの」を探していました。そんなとき、広報ふじで募集していた卓球の教室に参加し、卓球のおもしろさを知って、「これはぜひ続けたい」と思いました。同じ思いの人たちとともに、今も、教室で講師をしてくれた先生の指導を受けています。仲間は何より大切! みんなで、「卓球がきっかけで知り合えてよかったね」とよく話しますよ。健康第一ですから、無理をせず、自己管理をしながら、楽しんでいきます。でも、少しくらい疲れていても練習に行けば仲間にも会えるし、逆に元気になってしまいます(笑)。

佐藤 奈未 さん (卓球インストラクター・中央)

教室のとき、受講生の皆さんに、「ぜひこれをきっかけに、卓球を続けてください」と話しました。今も、卓球を楽しみながら続けてくれて、とてもうれしいです。何より、卓球を通じて人とのふれあいが生まれることがいいですね。人生の先輩たちとお話ができて私もたくさん的人生勉強をさせてもらっています。



家族とのふれあい



「親子水泳教室」をはじめ、さまざまなスポーツに家族で参加している

佐川 たか子 さん

(二色)

日ごろから孫には、いろいろなことを体験し、好きなことを見つけてもらいたいと考えています。ことしは、水泳に初挑戦させました。指導員さんが、手を引いて丁寧に教えてくれたので、安心してお任せできました。ほどなく泳げるようになったのは本当にびっくりしましたね。年を重ねると、スポーツに縁が遠くなりがちですが、孫と一緒に、気軽に教室などに参加できます。家族の会話もふえますし、私自身もいろいろな人と知り合うことができ、楽しく続けられますよ。

親子水泳教室の様子



莉那 さん (神戸小二年)

プールの中で、おばあちゃんがずっとそばにいてくれたので、全然怖くありませんでした。先生が優しく教えてくれて、泳げたときは、本当にうれしかったです。これから、家族でいろんなスポーツをやりたいです。そして、友達をたくさんつくりたいな。

心が豊かに…



「富士山ネイチャーウォーキング」で、初めての登山に挑戦した

伊奈 絹子 さん

(三ツ沢)

ことし、念願だった登山(富士山新六合目まで)に初挑戦しました。一人での参加は不安でしたが、家族の後押しもあり、張り切って当日を迎えました。途中までは、山岳隊の人の話を聞きながら、楽しく歩いていました。ところが、石ころだらけの道で無理な力をかけて歩いたせいか、途中から両足が動かなくなってしまうたのです。山岳隊の人が私の異変に気づき、「あともう少しだから」と励ましなが、二時間近く私の体を支えて歩いてくれました。

私は、介護の仕事をしています。お世話してもらう立場になって、歩けない苦しさを実感し、人から差し伸べられる手の優しさに、心が温まることに気づかされました。この優しさを、自分の仕事に取り入れていきたいと、心から思いました。

何ごとも、興味を持ったら勇気を出して挑戦するべきですね。活動の中でいろいろなことを考え、生きがいや楽しみができます。ぜひ、体を鍛えて登山に再挑戦したいです。

登山前に参加者と



Q: 家族でやるには、どんなスポーツがお勧め?

A: 大人と子どもが一緒に楽しめるスポーツがあります



TACの仲間に入ませんか?

年齢・性別に関係なく、だれでも参加できます。

問い合わせ スポーツ振興課 (左ページ)

または TAC 目f-tac@ck.tnc.co.jp

「しずおか型地域スポーツクラブ」って知っていますか?
“いつでも、だれでも、いつまでも”スポーツを楽しめる環境をつくろうという目標のもと、既存の施設を利用して活動をするスポーツクラブのことです。

ことし3月、富士市で初めてのしずおか型地域スポーツクラブ、「TAC」(Total Activities Communityの略)ができました。TACでは、「ドッチビー」というスポーツを中心に、子どもから大人までが一緒にスポーツを楽しんでいます。

●●●ドッチビーって何?●●●

フライングディスクを使ったドッチボール。専用のディスクはやわらかい素材でできていて、当たっても痛くなく、また投げやすいことから、小学生を中心に広がり始めています。

ドッチビーのおかげで仲よくなった



TACメンバー

右・鈴木 翔平 さん (今泉小6年)

左・松本 健 さん (田子浦小5年)

●集団での遊びの中から、学んでほしい
ドッチビーを通して子どもたちに伝えたいことは、「集団で遊ぶ」ことの大切さと、「スポーツっておもしろい!」ということ。最近では、パソコン

スポーツは、コミュニケーションの場!



TAC指導者

尾鷲 太 さん (大淵)

去年、ドッチビーの体験教室に参加して、とてもおもしろかったので、TACに入って続けています。週三回の練習が、いつも楽しみです!
ドッチビーを始めて一番よかったのは、友達がいっぱいできたこと。それぞれ小学校が違っても、あだ名をつけて、練習中に呼び合うようにしていたら、すぐに仲よくなりました。みんな親子で練習に来て、一緒に楽しんでいます。
楽しむことが一番の目的だけど、七月に全国大会に出場してから、やっぱり「試合に勝ちたいな」という気持ちも出てきました(笑)。頑張って練習して、来年は絶対に優勝するぞ!

●挑戦はこれから
これから先、健康づくりも含めて、「しずおか型地域スポーツクラブ」が幅広い年齢層の人たちに浸透し、ドッチビーに限らず、いろいろな種目に挑戦していけたらいいですね。



やテレビゲームなどの個人的な遊びがふえ、逆に集団での遊びが減ってきています。集団での遊びの中では自然と、ルールや仲間意識が生まれて、いろいろなことを学ぶことができます。
七月の全国大会のときも、勝ち負けにこだわらず、「とにかく楽しもう」と子どもたちに話しました。しかし、小学生チームも、大人チームも、予想外の大健闘。この喜びが、スポーツをより楽しく感じるきっかけになればと思います。

Q: だれか、スポーツを教えてくださいませんか？

A: スポーツリーダーバンクを活用してください

一生楽しめるスポーツを見つけましょう



スポーツリーダーバンクに登録している
土屋 静一郎 さん (大淵)

● **スポーツを楽しむ気持ちは、世界共通**
スポーツの魅力の一つは、言葉や国境を超えた交流ができることです。先日、富士宮市で行われた「富士山カップ全国少年少女サッカー大会」に審判として参加したとき、お互い違う国の子ども

「スポーツの楽しさを、多くの人に伝えたい」との思いから、スポーツリーダーバンクに登録しました。私自身、小さいころから体を動かすのが好きで、特に小学校から始めたサッカーは、現在も社会人チームで続けているくらい大好きです。スポーツ好きが高じて、専門学校でスポーツ関連の勉強をし、日本体育協会公認のスポーツプログラマーという資格を取りました。

● **スポーツは「遊び」**
スポーツというと、皆さんは、「きつい」「苦手」と思うかもしれませんが、実は「スポーツ」という言葉はもともと「遊び」という意味なのです。その本来の意味をわかってもらうため、スポーツを楽しんでもらえる指導をしたいですね。

私は、一生を通して続けられる「生涯スポーツ」を特にお勧めします。年齢・性別に関係なく、いつでもだれでもできるのが生涯スポーツのよいところ。意識して歩けば、ウォーキングも立派な生涯スポーツと言えますよ。

何ごとも、楽しくなければ興味を持てませんし、続けられません。気楽な気持ちで、まずは遊びから始めてみてください。健康のためにも、何でもいいので一つのスポーツを続けましょう。ぜひ気軽に、私たちスポーツリーダーにご相談ください。

スポーツを通して得られるものは、心と体の健康、そして何より、一緒に楽しい時間を分けあえる仲間。何にもかえがたいものばかりですね。きっと、あなたにもぴったりのスポーツがあるはずです。さあ、みんなでスポーツを楽しみましょう！

スポーツ教室、スポーツリーダーバンク、TACなどについて
問い合わせ スポーツ振興課 ☎55-2876
FAX 53-2862
✉ky-sports@div.city.fuji.shizuoka.jp



練習をやっているけれど、なかなか上達しなくて…指導してくれる人がいれば！



正しいルールを知りたいな



健康診断で「運動しなさい」と言われました。でも、どんな運動をしたらいいの？

…こんなとき、ご利用ください
スポーツリーダーバンク
市では、「スポーツリーダーバンク」を設け、スポーツやレクリエーションの適切な指導・助言を行うことができる指導者を登録しています。市民の皆さんの要望に応じて、百人を超える登録者の中から、適切な指導者を紹介します（問い合わせはスポーツ振興課へ）。

