



スポーツで、 身体と心の健康アップ！

皆さんの「〇〇の秋」といえば？

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。いろいろなことに挑戦しやすいこの時期、スポーツに挑戦するのはいかがですか？

今回はたくさんのスポーツの中から、誰もが楽しみながら体を動かすことができる新しいスポーツを紹介します。

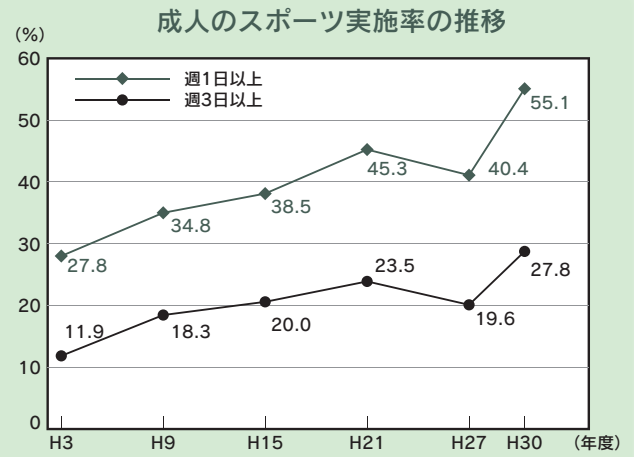
1. スポーツを楽しむ人、増えています！

スポーツ庁が行った調査では、週1日以上スポーツや運動を行っている成人が5割以上と、この30年で倍近く増えています。

健康のためや体力増強のためスポーツを行う人が多い中、楽しみづくりや友人、仲間との交流を目的にしている人もいます。都市部では「最寄り駅より1駅遠くの駅まで歩いて通勤する」「エスカレーターではなく階段を使う」など、日常生活の中で運動をうまく取り入れたり、ジョギング、サイクリングなど自分に合った運動を見つけてスポーツを楽しむ人が増えています。

全国的には、運動やスポーツをする人が増えていますが、市の調査によると、対馬市の成人のうち、7割の人が「運動不足」を感じています。男性では、仕事が忙しい40・50歳代で、女性では30・40歳代の子育て世代の割合が高くなっています。

自動車で目的地まで移動することが多いなど、生活の中で体を動かすことが少ない現代人にとって、運動をすることはとても難しい状況です。



(出典)「体力・スポーツに関する世論調査(平成24年度まで)」および「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査(平成27年度)」、「スポーツの実施状況等に関する世論調査(平成28年度から)」

【普段の行動についてのアンケート】

車などを利用せずになるべく歩くようにしている

はい 18.5% いいえ 55.2%

早足で歩くようにしている

はい 35.0% いいえ 40.6%

健康のためにできるだけ意識的に運動している

はい 29.5% いいえ 41.7%

休日なども意識して体を動かすようにしている

はい 29.2% いいえ 42.9%

※どちらともいえない、無回答の結果は省略しています。(出典)第2次 健康つま21計画資料

2. 運動やスポーツは、健康を維持するために必要です！

自動車の普及などによって、運動する機会が少なくなった現代人。これまで中高年に多かった生活習慣病が、若い世代にも広がるなど、社会全体に影響が広がっています。運動やスポーツを意識的に行って、身体を動かす努力をすることが求められています。今や運動やスポーツは、ただ楽しむだけのものではなく、健康を維持するために大切なツールとなっています。

しかし、いざスポーツを！
と思っても…

野球やサッカーといったスポーツを気軽に始めるには、少しハードルが高い…。



周りの人から遊んでいるだけだと思われないか…

仲間がいたら頑張れるけど、ウォーキングやジョギングと一緒にしてくれる人がいない…。

3. 誰もができるスポーツに注目が集まっています

競技性の強いスポーツは、年齢や身体の状態によって行うことが困難だったり、できなかつたりします。そんなスポーツの弱点を克服し、年齢や障がいに関係なく行うことができるスポーツが今、次々に誕生しています。

「ユニバーサルスポーツ」と呼ばれる新しいスポーツは、誰もが一緒になって身体を動かすことはもちろん、交流やいきがいに期待されています。



(出典) NPO法人ユニバーサルイベント協会

4. 対馬下できる！新しい運動やスポーツ

気分は「カー娘」フロアカーリング

冬のオリンピックで人気の競技「カーリング」を参考に手軽に誰でもできるように平成5年に北海道新得町で生まれたフロアカーリングは、全国各地に広がっています。

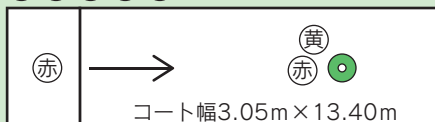
フロッカーと呼ばれる石の代わりにキャスターのついた木製の器具を使い、同じくキャスターのついたターゲットに6個から8個の自らのストーンを近づけるゲームです。1対1から行うことができ、適度な全身運動ができるほか、ストーンをどのように配置するかなど、頭脳戦の側面もあります。



フロッカーに囲まれたターゲットを狙う難しいショット

フロアカーリングの一般的な競技イメージ

黄(黄(黄(黄(黄



赤(赤(赤(赤



ルールが分かりやすく、誰でもできるところが楽しかったです。対戦相手とのコミュニケーションや、どのようにフロッカーを配置するかなど、作戦を考えたりすることもよかったです。

メラディス・ルシウス さん
ALT (英語指導助手)

アイデア次第で進化！スクエアステップ



25cm四方の40個のマスが書かれたマットの上を、パターン通りに踏みながら歩く、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学の研究から生まれた注目のエクササイズです。

高齢者の転倒予防・認知機能改善をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくりなど、幅広い効果が期待できると全国に広がっています。対馬市では、高齢者向けに取り入れられ、市内各地で行われています。



子どもや高齢者も夢中に！

スクエアステップをアレンジした運動も生まれています。お手玉やボールをマスの上に転がして、決められた点数を競うゲームは、その名も「スクエアビンゴ」。スクエアステップをしようと集まった人たちに大人気です。

また、スクエアステップを知らない小学生を対象にしたレクリエーションでも取り入れられ、ルールを調整することで、年齢を超えて楽しむことができ、大好評でした。



ボールが柔らかいと硬いのがあって、投げるのが難しかったけど、とても楽しかったです！

上田 侑奈 ちゃん (鶏鳴小1年)

紹介したスポーツは、参加者や場所に合わせてルールを作ることができ「どこでも・だれでも・かんたんに」スポーツにかかわることができます。

身体を動かすことが地域を元気にする！

高齢者が、意識して運動をすることは、生活する上で必要な「生活体力」の低下を防ぐためにとても重要です。

社会の変化によって、知らず知らずのうちに身体を動かし、生活体力を維持することが難しくなってきた現代では、いかに日常の中で身体を動かすかが大切になっています。そしてそれは、高齢者だけでなく、すべての世代にも言えることです。

では、どうしたら多くの人たちが身体を動かすことを継続して行ってくれるでしょうか？

私は、楽しむことから運動に発展することが大切だと考えています。運動するという意識で身体を動かすのではなく、楽しいことをして、その延長に身体を動かし、気づいたら健康になっている。

そのためには、世代や能力に関係なく、一緒に行うことができるスポーツはとても有効です。

また、周囲の人たちがスポーツなど生活以外で身体を動かすことについて、私たちの生活のなかで必要なことであるという意識を持つことも必要だと思います。地域の人たちが一緒になって取り組むことで、コミュニティづくりに繋がり、地域を元気にするのではないのでしょうか。

高齢者中心のスクエアステップのサークルに、夏休みになったら子どもたちが集まる…。そんな風景が実現できたら素敵ですね。



鹿屋体育大学スポーツ生命科学系
中垣内 真樹 教授

運動を通じて、高齢者の身体や認知機能に及ぼす影響や、過疎地など地方での運動活動が地域コミュニティづくりと結びつくのかなどを研究。スクエアステップの開発にも携わり、全国各地で指導を行っている。

フロアカーリング

器具は、厳原・美津島地区生涯学習センターや対馬市社会福祉協議会にあり、無料で貸し出しが可能です。市内で活動するスポーツ推進委員による、レクチャーも可能ですので、興味のある方はお問い合わせください。

問い合わせ 生涯学習課 ☎0920(88)2004

みんなで作ってみよう!!



スクエアステップ

現在、市内で介護予防自主グループなど、50を超える団体がスクエアステップを取り入れ活動しています。興味のある方は、お近くの地域包括支援センター・いきいき健康課へお問い合わせください。

問い合わせ

- 南部サブセンター ☎0920(53)6111
- 中部サブセンター ☎0920(58)1116
- 北部サブセンター ☎0920(84)2313
- いきいき健康課 ☎0920(52)4888

ここで相談してね!!



「もっと気軽に、楽しく身体を動かす」ことができればと生み出された新しいスポーツ。老若男女問わず競技者という同じ立場に立つことで、新たなコミュニケーションも生まれています。スポーツを通じ、一緒に喜んだり悔しがったりすることは、身体の健康だけでなく、心の健康も保ってくれると言われていています。今年の秋はスポーツの秋にしてみませんか？