

あやうみよう

比較的取り組みやすい運動や、友人や仲間といっしょに楽しめるニュースポーツを紹介します。参考にしてください。

ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォークは2本のポール（ストック）を使ったウォーキングです。ポールを使って歩くことで、上半身の筋力も使い、全身運動になるので、通常のウォーキングより消費カロリーが増えます。



ノルディック・ウォーク体験

とき 8月23日(金)、30日(金)午後5時～6時
ところ グラスハウス集合
クラス 通常クラス・リハビリクラス
参加費 300円(ポールレンタル400円) 持ってくるもの 動きやすい服装、ウォーキングシューズ、タオルなど
 ※詳しくは、お問い合わせください
圃 グラスハウス(大田) ☎27・7140

水中ウォーキング

水中ウォーキングは、水の浮力や水圧などを利用したウォーキングです。陸上で行うウォーキングに比べて、膝への負担が少なくなります。また、脂肪燃焼や筋力アップなどの効果が高いといわれています。



水中ウォーキング教室

施設利用者を対象に、正しい水中ウォーキングの仕方を教えます。
■ グラスハウス
とき 毎週月・金曜日午前11時15分～正午
参加費 無料(施設利用料別途要)
圃 グラスハウス ☎27・7140
■ 久米総合文化運動公園市民プールレインボー
とき 毎週火曜日午後2時～2時30分、毎週金曜日午前11時30分～正午
参加費 無料(施設利用料別途要)
 ※詳しくは、お問い合わせください
圃 市民プールレインボー(中北下) ☎57・2311

ニュースポーツ

ニュースポーツは、勝ち負けにこだわらず、気軽に楽しむことを目的に、日本で考案・紹介された簡単なスポーツの総称で、代表的なものとしてソフトバレーボールやグラウンドゴルフ、ペタンクなどがあります。市では、用具の貸し出しを行っています。地域や仲間のレクリエーションなどで利用してください。



ニュースポーツ(ペタンク)

ニュースポーツ用具の貸し出し

貸出施設 津山総合体育館(山北)、加茂町スポーツセンター(加茂町中原)、勝北総合スポーツ公園(西下)、久米総合文化運動公園
貸出用具 ソフトバレーボール、キンボール、ディスクゴルフ、ペタンクなど
申込方法 申込書(市ホームページから印刷可)に記入し、各施設に直接申し込む
 ※貸出施設によって貸出用具が異なります。
 詳しくは、お問い合わせください
圃 スポーツ課 ☎24・0202

気軽にスポーツを楽しんでほしい

津山市スポーツ推進委員 江原 圭祐さん



津山市スポーツ推進委員60人は、市民の皆さんに気軽に運動やスポーツに親しんでもらうため、地域性を生かした教室や大会の調整・運営や、研修会などを開催して、スポーツを楽しむ場と人づくりを進めています。また、今年度は、皆さんが気軽にスポーツを楽しめるように、地域の世話を育成する「エンジョイ・ニュースポーツ講座」を開講しています。

市内には、学校の体育館やグラウンドなど、運動やスポーツを楽しめる施設がたくさんあります。これらの施設をもっと多くの人に利用してもらいたいと思っています。町内会や老人会、学校のPTA活動などで催しを行う時、ルールが簡単で誰もが楽しめるニュースポーツなどができれば、気軽にスポーツに親しむことができますし、健康づくりに役立ちます。また、みんなで一緒に体を動かすと、爽やかな気分になります。皆さんも、気軽なスポーツから始めてみませんか。

スポーツを通じて仲間づくり

ふれあいニュースポーツ教室に参加している皆さん



左から、岡野容子さん、入江聖さん、川本恵子さん、福田静子さん、芦田潤子さん

津山総合体育館で行われているニュースポーツを楽しむ教室に始めて、30年ぐらいいなっています。わたしたち5人は、この教室で出会い、仲良くなりました。この教室では、ソフトバレーボールやテニスなど、いろいろなニュースポーツが経験でき、たくさんの人とふれあうことができるので、楽しいです。また、あまり勝ち負けを意識しないで、気軽に楽しむことができます。失敗しても笑顔が飛び交い、和気あいあいな雰囲気です。また、大きな声を出してはしゃいだりすることがないので、この教室で「ワーワー」「キヤー」とはしゃぐことは、とてもよいストレスの発散にもなっています。

このような教室に参加することで、友達も増えて、自分の世界も広がります。

仲間を誘って楽しく始めよう

健康増進課 作業療法士 安本勝博



わたしは、市が進める健康づくり計画「第2次健康つやま21」の運動分野を担当しています。しかし、実は、わたしは運動が苦手です。平日は仕事、休日も用事などで出掛けることが多く「いつ運動するの？今は無理でしょ！」と思っていました。それでも「少しは運動を取り入れた生活をしなければいけない」と感じていました。そこで、昨年から昼休みにウォーキングを始めたいです。これは職場の上司に誘われたのがきっかけです。

一人で運動を始めるのはとても勇気がいることです。でも、身近な仲間を誘って始めると、楽しいです。長続きをしたいと思います。市でも、皆さんが運動する機会が増えるように取り組んでいます。また、メタボリックシンドロームを予防する「肥えないからだ体操」も皆さんに広めていこうと思います。さあ、あなたも、仲間を誘って簡単な運動から始めましょう。

「肥えないからだ体操」は24ページに掲載しています