

特集

スポーツを 始めよう！

平成25年度
市民運動実施率調査の結果を
お知らせします

あなたは1週間にどれだけ運動をしていますか？

今年度、スポーツ振興課では、市民の運動実施率（週1回以上運動する人の割合）調査を市内の360世帯を対象に行いました。この調査では、市民のスポーツに関する活動状況や実態を調査し、平成22年に実施した前回の調査結果と比較します。今回の調査結果は、今後の土岐市におけるスポーツ振興の在り方などについて検討するための基礎資料になります。

いつまでも若々しく健康に暮らすためには、日頃の運動が不可欠です。しばらく運動から遠ざかってしまった大人のあなたも、家で勉強やゲームばかりしてあまり外で遊ばなくなった子どもたちも、自分の体のためにスポーツを始めませんか。

問 スポーツ振興課（内線277）

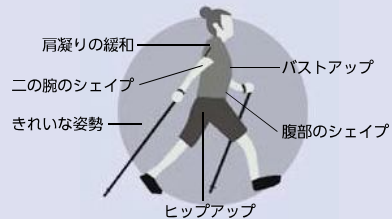
気軽に始められる 簡単だから長続きする お薦めのスポーツ

ノルディックウォーキング

2本のポールで歩行を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。

ノルディックウォーキングのメリット

- ①正しい姿勢で行うと全身の約90%の筋肉を動かすことになり、1時間当たり約400kcal（通常のウォーキングは280kcal）を燃焼させます。
- ②ポールを使用することにより、膝の関節・脊髄への負担を1歩当たり約5～8kg軽減するといわれています。
- ③ポールがバランス維持をサポートし、転びにくくなるため年配の方にもお薦めです。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。



スポンジテニス

バドミントンのコートを使用し、ショートラケットでスポンジ製のボールをペアで打ち合うスポーツです。お子さんやお年寄りの方でもラリーを続けることができ、楽しくプレーできます。

市スポーツ推進委員会では、昨年7・8月に小学生を対象にスポンジテニス教室と大会を開催しました。初心者のお子さんばかりでしたが、最後に行われた大会の決勝戦では白熱した試合に、参加者みんなでコートを囲んで、とても盛り上がりました。



スポーツ広場で汗を流そう

対象 スポンジテニス、インディアカ、ソフトバレーなどの軽スポーツ
開催日 ▶市スポーツセンター…毎週金曜日
▶肥田体育館…毎週土曜日（冬期は休み）
時間 午後7時～
参加費 無料
申し込み 不要 ※屋内シューズを持参してください。
問 市スポーツセンター ☎☎5748



森林ウォーキングとき

昨年12月8日に活動センターで森林ウォーキングを開催しました。スポーツ推進委員とボランティアの指導でポールを使った準備体操をした後、活動センター内の森林を1時間30分ほど歩きました。

（参加者の声）

- ポールがあったので、普通に歩くより運動量があって良かったです。（47歳女性）
- 来年も参加したい。友人にも勧めます。（65歳女性）
- 体の運動にととても良く、参加できたことが大変うれしかったです。今後も続けてまいります。（70歳男性）
- 思った以上の運動量と楽しさがある。続けたい。（69歳女性）

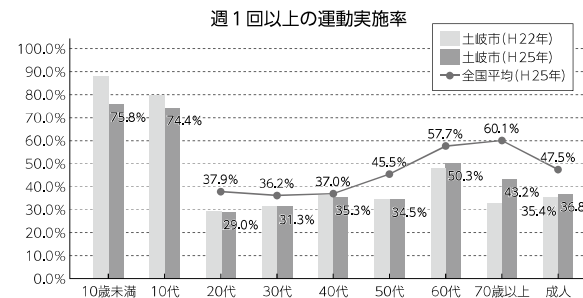
今回は皆さんもぜひ参加してみてください。



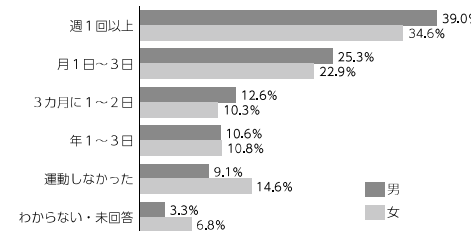
全国平均を下回る運動実施率
文部科学省が平成24年3月に策定した「スポーツ基本計画」では、「スポーツを通じてすべての人々が幸福で豊かな生活を営むことができる社会」の創出を目指し、成人の運動実施率を65%程度にすることを目標としています。市でも、これまで市スポーツ推進委員会などと連携し、生涯スポーツの推進に取り組んできました。

今回の調査によると、週1回以上体を動かす人は、成人全体の36.8%でした。前回調査結果（35.4%）を若干上回っていますが、依然として全国平均を大きく下回っています。

年齢別にみると、10代までと比べて、20代の運動実施率は極端に下がっています。70歳以上の運動実施率は前回調査より10ポイントほど上昇し、高齢者ほど運動に高い関心を持つようになったといえます。反対に10代までの実施率は、前回と比べて減少傾向にあります。文部科学省の調査によると、「子ども」の体力は、水準が高かった昭和60年頃と比較して基礎的運動能力は依然として低い状況にあるとされています。スポーツをする予としない子の二極化も進んでいるそうです。



年間の運動日数（成人・男女別）



男性の方がスポーツを好む傾向に
男女の比較では、男性の方が運動実施率が高い傾向にあります。成人全体では男性39%、女性34.6%で、特に30代・50代では、男女に10ポイント以上の差がありました。

運動をしなかったと答えた人の割合は男性が9.1%、女性が14.6%でした。中学生くらいから女性は運動をしなくなる傾向が顕著で、その後のスポーツの実施状況への影響がうかがえます。70代以上では、逆に女性の方が8%ほど高くなっています。

気軽にスポーツを始めよう

調査によると、過去1年間で一番多く行われた運動は、男女ともにウォーキングでした。

市スポーツ推進委員会では、平成23年から、2本のポールを使って効率よくウォーキングする「ノルディックウォーキング」の普及に努めてきました。毎年12月には活動センターで「森林ウォーキングとき」を開催しており、初心者の方でも気軽に参加できると大変好評です。皆さんも、この機会にノルディックウォーキングを始めてみませんか。

78%が運動不足を感じている

成人全体では、78%の人が運動不足を感じています。肥満気味であると答えた人は46.4%でした。

高齢化社会を迎え、市の高齢化率も28.4%（平成25年12月現在）となっており、いかに健康な状態で老後を迎えるかが重要となってきています。厚生労働省の提唱する「スマートライフプロジェクトで健康寿命をのばしましょう」の中でも、健康寿命を延ばすための具体的なアクションとして、運動習慣を付けることを呼び掛けています。