

体にいいこと  
していますか？

# スポーツNOW

スポーツ振興課  
(内線276)

このコーナーでは、気軽に楽しめるスポーツ・体力づくりの情報などをご紹介します。

## 現役世代こそスポーツの主角に

わが国のスポーツ環境を欧州と比較すると、1日当たりのスポーツ活動時間(表参照)が非常に少ないようです。これは、私たちがスポーツをする人を「選手=選ばれた人」ととらえていて、自ら敷居を高くしている面があります。欧米では「プレーヤー=スポーツを楽しむ人」であり、いろいろな年齢の人がそれぞれの価値観でスポーツを楽しんでいます。

また、日本はスポーツクラブの数が多いのに、所属している会員数の人口比率(会員数/人口)が少ないことが分かります(表参照)。これは、国内にある35万ほどのクラブの多くが学校運動部活動などの小さな単一クラブだからです。中学生・高校生のスポーツ実施率は諸外国よりも高い割合にあります。学校を卒業すると、運動を引退してしまうケースが多いようです。仕事や家庭生活が手いっぱい、とても体を動かすまで手が回らないといった事もあるようですが、余暇時間をうまく利用して、運動を継続していくことは、健康の維持やより豊かな社会生活を営む基盤となります。

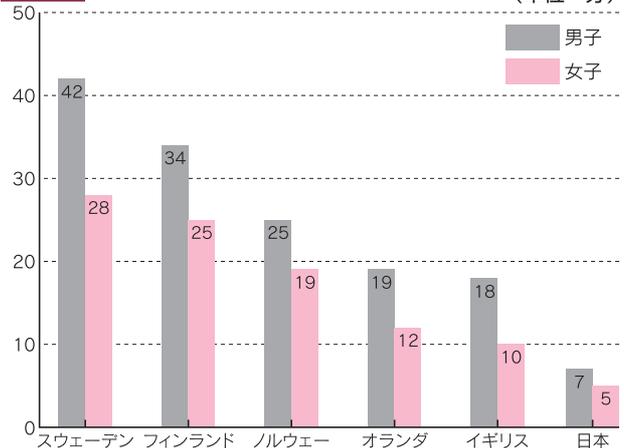
働く世代の方々にスポーツを楽しんでもらえるように、体育協会など多方面のスポーツ団体と連携を図りながら、生涯を通してスポーツに親しむことができる社会の実現に向けて努力しています。

何かを始める時、きっかけを見つけることが第一歩です。この夏は、環境問題を主要テーマに掲げる北海道洞

爺湖サミットが開催されます。車通勤を月に数回の徒歩または自転車通勤に変更してみてもどうでしょう。環境に優しく健康にも配慮した取り組みになることでしょう。

表① 1日当たりのスポーツ時間

(単位:分)



表② スポーツクラブ数と人口比率の比較

国名	クラブ数	人口比率(%)
デンマーク	13,100	42.5
フィンランド	5,500	42.8
フランス	15,500	20.0
ドイツ	65,453	33.5
オランダ	31,000	24.7
日本	352,000	9.6

## 市スポーツ少年団春季大会を開催します

期日 4月27日(日)・29日(火・祝)・5月3日(土・祝)

場所 ▶開会式=市総合公園野球場 ▶野球=市総合公園野球場・土岐津小学校運動場 ▶ソフトボール=市総合公園多目的広場 ▶剣道=土岐津体育館 ▶サッカー=市総合公園多目的広場 ▶空手=スポーツセンター



親子でご参加ください。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。

ただし、低学年児童は、採らないでください。

陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミズゴケなどを絶対に

お願ひ  
・対象 参加自由

察する。  
・内容 初夏の野鳥を観

(雨天中止)  
午前9時～11時30分

●バードウォッチング  
日時 5月25日(日)

※事前に申し込みが必要  
用紙は当日配布します。

・準備 色を塗るもの。画  
小中学生

・対象 保育園・幼稚園児、  
自然や動植物を絵に描く

(雨天中止)  
午前9時～午後2時30分

●陶史の森写生会  
日時 5月3日(土・祝)・  
4日(日・祝)

催し物だ

5月

陶史の森  
ネイチャーセンター  
☎5144