

体にいいこととしてますか

# スポーツ NOW



## 岐阜県体育指導委員研究発表会

2月27日（金）に行われた県体育指導委員研究大会で、土岐市体育指導委員が「土岐MAKEスポーツクラブづくりをめざして～地域との連携を通して～」と題して発表をしました。普段スポーツをやっていない人や苦手意識を持っている人が、親子や仲間とスポーツを親しめるように、市内各地区でニュースポーツ広場を開催するなどの環境づくりをしてきた事例発表でした。

また、同日に行われた表彰式では、土岐津町の木股由子さんが、体育指導委員岐阜県功労者表彰を受けました。



## 参加してみませんか!

### ニュースポーツやグラウンドゴルフ

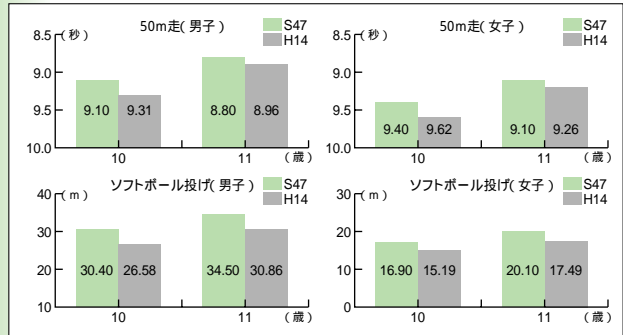
市体育指導委員会では、毎月第2土曜日の午前10時から午後3時まで、西部体育館で、様々な種目（スポレック、シャッフルボード、タスポニー、ソフトバレー、ストラックアウトなどのニュースポーツやグラウンドゴルフ、アーチェリーなど）を体験していただける準備をしています。

徐々に暖かくなり、体を動かしたくなる季節です。ぜひ、参加してみてください。

## 小中学生の体力・運動能力低下傾向が続く

最近の子どもたちは、身長や体重、座高など、体格は大変よくなっていますが、走ったり、跳んだり、投げたりする体力や運動能力が、以前と比べ大きく低下しています。

次のグラフは、昭和47年と平成14年の運動能力を比較したグラフです。



30年前と比べ、男女ともに両競技で随分低下していることが分かります。

また、グラフにはありませんが、持久力などの能力も低下しています。

最近の子どもたちは、遊ぶ時間・遊ぶ空間・遊ぶ仲間の3つの「間」が少なくなり、テレビゲームなど、室内で一人で遊ぶようになってきています。また、機械化が進み、家事を手伝うことも少なくなり、生活の中で体を動かす機会が減ってきています。

スポーツは、健康な体を作るだけでなく、たくましさや集団性、道徳性、社会性なども育ててくれます。そして、体を動かすことは子どもの本能であり、ストレスの発散など心理療法にもつながります。

最近、地域でスポーツや遊びなど、さまざまな活動の場ができつつあります。時間を有効に利用し、親子や近所の仲間と参加してみたいかがでしょうか。

このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課（内線276）へどうぞ。

参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。一人でも参加できます。低学年児童は、親子でご参加ください。

- 参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。一人でも参加できます。低学年児童は、親子でご参加ください。
- 対象 自由参加
- 内容 森内の春の野鳥観察と野鳥について学ぶ。
- 日時 四月二十五日（日）午前九時～十一時三十分（雨天中止）
- 内容 シデコブシの花の観察と森内の散策
- 対象 自由参加
- 内容 シデコブシ鑑賞
- 日時 四月十一日（日）午後一時～三時（雨天実施）
- 内容 シデコブシの花の観察と森内の散策
- 対象 自由参加
- 日時 四月四日（日）午前九時～十一時三十分（雨天実施）
- 内容 ギフチヨウの放蝶と飼育の様子を見て知る。
- 対象 自由参加
- 日時 四月四日（日）午前九時～十一時三十分（雨天実施）
- 内容 ギフチヨウの放蝶

催し物 だよりの 4月

ギフチヨウ放蝶会

日時 四月四日（日）午前九時～十一時三十分（雨天実施）

陶史の森・ネイチャーセンター ☎595144