

はじめよう スポーツを!

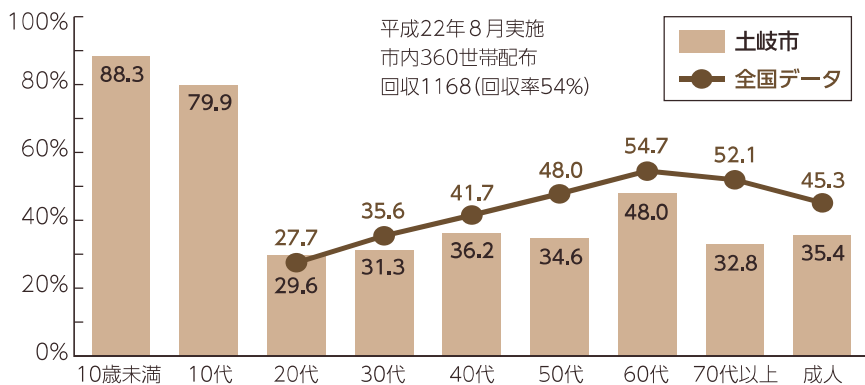
運動実施率が全国平均を大きく下回る!

市民運動実施率調査

市総合型スポーツクラブ推進委員会では、今年度、市民の運動実施率（週に1回以上運動する人の率）を調査しました。その結果、成人の運動の状況は、全国平均を大きく下回っていることが分かりました(下表)。

今回の特集では、調査結果をお知らせするとともに、気軽に始められるスポーツの取り組みを紹介します。

市民運動実施率調査(週1回以上運動した世代別割合)



運動実施率が

全国平均を下回っていた

調査によると市民の運動実施率は、成人全体では全国の45・3%を9・9ポイント下回る35・4%でした。全国調査では対象にならない10代以下は、80%以上の若者が週1回以上の運動をしています、30代以上の

世代は、すべて全国データを下回り、年齢が上がるほど、運動をしない世代になっていきます。

文部科学省は、平成18年に行ったスポーツ振興計画改定で、次のように警告しています。

昭和60年ごろからの長期的な子どもの体力の低下は、社会全体の活力を失う。

子どもの体力の低下に歯止めをかけるためには、子どもたちが気軽に運動に親しめる環境が必要です。そのためには、家族みんながスポーツに親しむことが必要ではないでしょうか。また、市の高齢化率は26・3%（平成22年7月現在）で、市民の約1万6千人が65歳以上の方です。お年寄り方も、子どもたちのためにウォーキングやグラウンドゴルフなど、手軽なスポーツを一緒に始めてみませんか。

市民の73・9%が

運動不足を感じています

調査によると、皆さんが過去1年間で行った運動について、経験率が最も高かったのはウォーキングで、今後やってみたい運動の一番は、テニスでした。

市体育指導委員会では、通常のウォーキングの1・5倍の消費カロリー

があることされ、今話題になっている「ノルディックウォーキング」と、子どもから大人まで、誰でも気軽に楽しめるインドアテニス「スポンジテニス」にも取り組んでいます。

●ノルディックウォーキング

2本のポール（ストック）を使った歩行方法で、効果的な全身運動として医学会でも注目されています。通常のウォーキングよりも30〜40%も高いカロリー燃焼率が実証されています。



●スポンジテニス

バドミントンのコートを使用し、子ども用ラケットでスポンジのボールをペアで打ち合うスポーツです。ルールはほとんどソフトテニスと変わりません。お子さんやお年寄りの方もラリーを続けることができます。楽しくプレーできます。





▲スポーツ広場の様子

- ▽フットバレー
- ▽インディ
- ▽アカ
- ▽ペタング
- ▽ノルディックウォーキング
- ▽ソフトバレー
- ▽アイスホッケー
- ▽バドミントン
- ▽卓球
- ▽バレーボール
- ▽バスケットボール
- ▽テニス
- ▽卓球
- ▽バレーボール
- ▽バスケットボール
- ▽テニス

- ◆対象 市内在住・在勤の方
- ◆日時 毎週土曜日午後7時～9時
- ◆場所 肥田体育館・西部体育館
- ◆種目 ▽スポンジテニス ▽ノルディックウォーキング (西部体育館のみ) ▽ソ

参加は無料で、申し込みは要りません。もちろんお一人でも参加できます。

市では、市体育指導委員会が中心となって「誰でも参加できるスポーツ広場」を毎週土曜日に開催しています。スポーツを始めるきっかけに、家族みんなで参加しませんか？

運動不足のお父さんはノルディックウォーキングでカロリー消費、お母さんはソフトバレー、お子さんはスポンジテニス、おじいちゃんおばあちゃんはインディアカ・・・自分に合った種目が楽しめます。

みんなで参加しよう
土曜の夜はスポーツ広場

はじめよう スポーツを

市と教育委員会では、気軽に参加できるスポーツイベントを開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

第14回 市民健康ウォーキング

11月7日(日)午前9時～正午 (小雨決行)
市総合公園 (集合場所=ウッドドーム)

秋空の下、思い思いのペースでウォーキングを楽しんでみませんか。スタート前に、多々良恵子氏(NATIC認定インストラクター)によるウォーキング教室や日本ノルディック協会によるノルディックウォーキング講座もあります。

(約1.6Km) ▷ノーマルコース=2周(約3.2km)
▷チャレンジコース=3周(約4.8km)
※それぞれの体力に合わせて選んでください。

- ◆対象 市内在住・在勤の方 (小学生未満は保護者同伴)
- ◆参加料 1人200円 ※当日受け付けでお支払いください。
- ◆コース 総合公園内歩道 ▷5くらコース=1周

◆申し込み方法 スポーツ振興課と各支所に備え付けの申込書に必要事項を記入し、10月29日(金)までに提出してください(電話での申し込み可)。
※歩きやすい服装・シューズでご参加ください。ノルディックウォーキング希望者にはポールを貸し出します。

第37回 市民ロードレース大会

11月28日(日)開催 (小雨決行)
土岐川堤防道路周辺

セラトピア土岐前をスタート・ゴール地点とした土岐川堤防道路を、さわやかな秋風に包まれながら走ってみませんか。

◆種別・距離 (年齢起算日は、4月1日現在)

◆日程 ▷受け付け=午前8時30分～ ▷開会式=午前9時～(セラトピア土岐) ▷競技開始=午前10時 ▷競技終了後お楽しみ抽選会を開催

- ①一般男子(30歳未満) 6km
- ②高校男子 6km
- ③中学男子 4km
- ④中学女子 2km
- ⑤小学男子(5・6年) 2km
- ⑥小学男子(3・4年) 2km
- ⑦小学女子(5・6年) 2km
- ⑧小学女子(3・4年) 2km
- ⑨壮年男子(30～39歳) 4km
- ⑩壮年男子(40～49歳) 2km
- ⑪壮年男子(50～59歳) 2km
- ⑫高齢男子(60歳以上) 2km
- ⑬親子(お子さんは小学2年生以下) 1km
- ⑭一般女子 2km
- ⑮家庭婦人 2km
- ⑯フリー(ジョギング・ウォーキングの部) 2km

- ◆対象 市内在住・在勤・在学の方
- ◆参加料 100円
- ◆申し込み方法 スポーツ振興課と各支所に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、11月9日(火)までに提出してください。

※締め切り後は、受け付けできません。

◆コース 新土岐川橋～土岐津橋間の土岐川両岸堤防道路

◆注意 ▷ゼッケンは当日お渡しします ▷中学の部は、各学校一括申し込みとします ▷競技中の事故などは参加者責任とし、主催者は応急手当のみとします。

★10回、20回または30回出場の方には記念品を贈呈します。走破証など証明できるものを添えて、申込日までに申請してください。

申し込み・問い合わせ スポーツ振興課 (内線 276)