

INTERVIEW スポーツを通して充実した毎日を

市内にはさまざまな理由や目的からスポーツに興じる人がたくさんいます。施設を利用する皆さんに、スポーツを始めたきっかけや魅力などを聞いてみました。

case 01 健康のために施設を利用しています

慣れないトレーニング器具の使い方に戸惑いもありましたが、スタッフや周りの利用者さんが優しく教えてくれたそうです。現在は、仕事の合間を縫って週1〜2回程度トレーニング室に通い、運動に励んでいます。今では他の利用者さんとのコミュニケーションも楽しみの一つと話す村上さん。いつまでも健康を維持するため、運動を続けます。

今年の3月から、ふれあいスポーツセンターのトレーニング室を利用している村上さん。仕事で疲れやすくなり、足腰の衰えを感じたことから、フレイル予防のために運動を始めました。最初は、



村上裕子さん



case 02 技術力向上を目指し練習に励んでいます

「一年でも長く卓球を続けたい」と力強く語ってくれた牛腸さん。軽やかな動きでピンポン球を打ち返す姿がとても印象的でした。

中学時代は卓球部に所属し、練習に打ち込む日々を送っていた牛腸さん。退職するまで卓球から離れていませんが、6年前に知人から誘われ10年以上続く卓球サークル「ターゲット会」に入会し、イーエスはなも体育館で週3回汗を流しています。他市町村の大会にも積極的に参加し、出場するからには優勝を目指したいと練習にも熱が入ります。現在は会長としてメンバーが楽しく活動できるように、練習法などにも気を配っているそうです。



牛腸明さん



case 03 教室を通じて仲間と交流を深めています

定年退職後、何か運動でも始めようとエイブルスポーツ交流センターに通い始めた丸山さん。それまで運動はほとんどしていませんでしたが、週4回の水泳教室に通い、7年半がたちました。初めて教室に参加した日、まったく泳げなかった自分を先生や仲間たちが温かく迎え入れてくれたことが忘れられないと話します。今では友人もたくさんでき、レッスン後にジャグジーでおよしゃりする時間が何より楽しいそうです。

スポーツを楽しむことはもちろん、仲間との交流を深める場所としてこれからも通いたいと、丸山さんは笑顔で語ってくれました。



丸山正幸さん



スポーツの秋を楽しもう！

体もココロも元気になろう！



スポーツの秋、到来

厳しかった夏の暑さも和らぎ、心地良い風に秋の気配を感じるようになりました。爽やかな気候の秋は、体を動かすのに最適な季節です。

とはいえ、仕事や家事、育児などの忙しさからスポーツをする時間が取れなかったり、何から始めていいのかわからなかったりする人が多いのも現状です。平成30年に市が行った市民意識調査によると、スポーツをする頻度が「週に2回以上」と答えた人は約42%でした。それに対し「ほとんどしていない」と答えた人は約35%に上ります。また、スポーツをする理由については、若い世代は自身の記録や能力向上などへの関心が高く、高齢者は健康維持などが主な目的となっています。スポーツをするきっかけは、年代やライフステージによってさまざまです。

市では、令和2年に「古河市スポーツ推進計画」を策定し、誰もがいつでもどこでも気軽にスポーツを楽しむことができるような取り組みを進めています。市内にはさまざまなスポーツ施設があり、利用者の目的に応じた多様な教室も開催されていますので、自分にぴったりのスポーツを見つけて、生き生きとした毎日を過ごしてみませんか。