

SPORTS

スポーツの秋

はじめよう

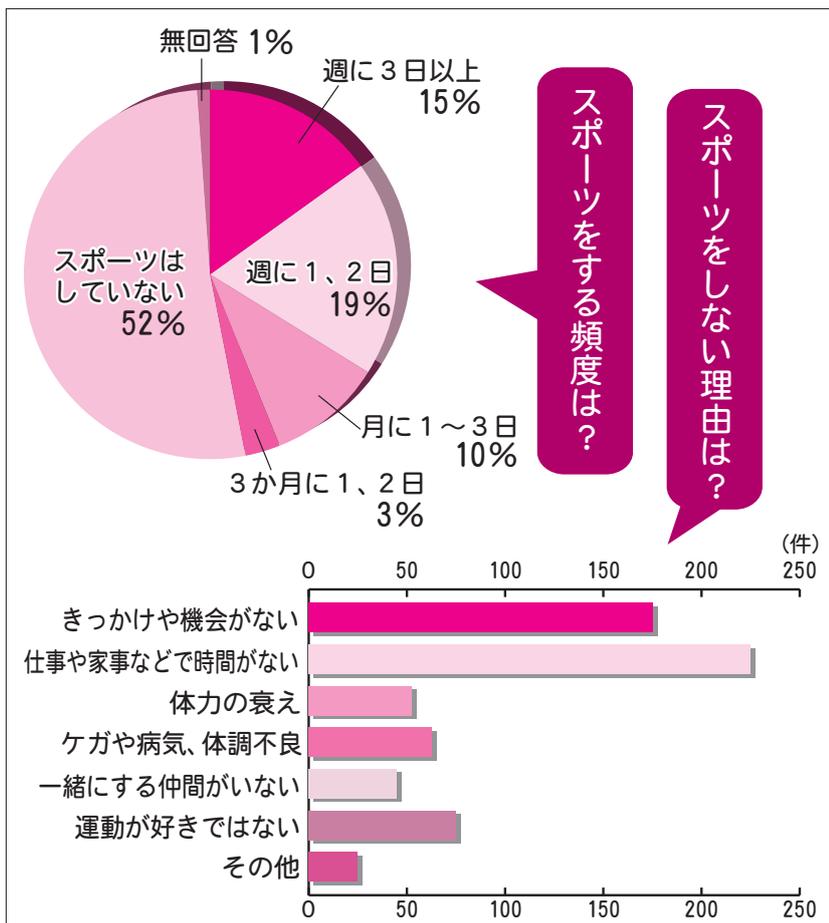
スポーツ



秋といえば、スポーツの秋。穏やかな気候の秋は、運動に適した季節です。今まで運動が苦手だった方、運動は好きだけど、何をしたらいいのか分からなかった方など、運動を習慣化するチャンスです。皆さんも何かスポーツを始めてみませんか。
 問合先 スポーツ課振興担当（☎54・0002/総合体育館内）

1 スポーツをしていますか？

市では、25年8月にスポーツに関するアンケート調査を行いました。この結果を見ると、週に1回以上スポーツをしている人は全体の34%となっています。これは、県（46%）や国（45%）の水準と比べると、かなり低い数値です。また、一番多いのは「スポーツはしていない」と回答した人で、全体の52%もいます。



(25年8月実施 スポーツに関するアンケート調査より)

スポーツをしない理由としては、「仕事や家事などで時間がない」が最も多く、時間的な余裕がないことが分かります。次いで「きっかけや機会がない」が多く、スポーツをやりたくてもできないという現状がうかがえます。スポーツ実施率を向上させるためには、スポーツを行うきっかけをつくることも、日常的にスポーツを行うことを定着させていくことが必要です。

2 スポーツで心も体も健康に！

スポーツは「こころ」と「からだ」の健全な発育を促し、その効果は年齢を重ねることに実感できます。

①運動で若さを保つ！

文部科学省の24年度体力・運動能力調査によると、20〜64歳の成人で週1回以上運動をする人と、全く運動をしない人では、最大で20歳の体力差があることが分かりました。週1回以上の運動習慣を続けると、40代になっても、運動習慣のない20代と同じ体力の維持ができていくということになります。

②運動で病気を防ぐ！

健康な体を維持するために、運動はとても重要です。体を動かさないと正常な機能が阻害されたり、病気を引き起こしたりします。運動によって、心肺機能や循環機能が維持・強化され、生活習慣病などが予防できます。

③運動でストレス発散！

適度な運動をすると「気分が明るくなる」「ストレスが発散できる」「リラックスできる」「意欲が出る」など、さまざまな心への効果があるとされています。ストレス耐性やうつ病の予防効果も期待できます。

スポーツで健康・生きがいを！！

スポーツ推進計画実行委員会委員長 木村昌保さん



今年度「西尾市スポーツ推進計画実行委員会」を立ち上げました。この委員会は、スポーツ団体をはじめ、学校や町内会、子ども会、老人クラブなど各分野の垣根を越えて、横の連携を強化した構成員になっています。そして、

現在、スポーツ実施率の向上やその目標達成のために、それぞれの立場から真剣な意見交換が行われています。

まず初めに、市民体力測定の実施、ウォーキングマップの整備、広報活動の充実、スポーツボランティアの募集などを行います。

スポーツが市民の暮らしに根付くことにより、心身の「健康」をもたらし、競技スポーツや楽しむスポーツで「やりがい・生きがい」を持てるように、今後さまざまな取り組みをしていきます。市民の皆さんのご協力とご参加をお願いします。

3 スポーツをはじめよう！

①ウォーキング

ウォーキングは最も手軽にできるスポーツです。手始めに何か運動を始めた人にも、もってこいです。運動強度もそれほど高くなく、高齢者や女性にもお勧めです。ウォーキングの方法も特別難しいことはありません。運動の中でも最も継続しやすく、健康増進やダイエットなど、その効果もさまざまです。



などの生活習慣病の予防にも効果があります。さらに、ストレス解消や心身をリフレッシュさせる効果もあります。

③スポーツ通勤

忙しくてスポーツをする時間がない人には、スポーツ通勤をお勧めします。スポーツ通勤とは、日ごろの通勤や移動を意識的にスポーツ感覚で行うというものです。例えば、徒歩をウォーキングに、自動車を自転車での移動に変えることにより、通勤ついでに1日の運動量を増加させます。通勤や移動はほぼ毎日ですので、習慣にしやすい運動です。



4 スポーツで元気になるまち西尾を目指して！

市では、今年3月に西尾市スポーツ推進計画を策定しました。「スポーツで元気になるまち西尾 ぐすべての人にスポーツの喜びをぐ」を基本理念とし、週1回以上スポーツをする人の割合を50%以上にするという目標を掲げました。今後、目標を達成するためにさまざまなイベントを行いますので、積極的に参加し、スポーツを通して西尾市を元気なまちにしていきたいと思います！