

総合型地域スポーツクラブって ご存知ですか？

総合型地域スポーツクラブは、年齢やレベルの違う誰もが、いつでも、いろいろなスポーツを楽しむことができる地域密着型のスポーツクラブのことで、地域の皆さんの手によって運営されています。

スポーツを通じて人と人とが豊かにつながり合う地域の新しいコミュニティとして、まちづくりの観点からも期待が寄せられています。

それでは、現在、市内にある2つのクラブを紹介します。

奥びわ湖スポーツクラブ

会員数 約4,500人
活動種目 教室：チャンバラフィットネス、ヨガ・ピラティス、バドミントン、ビーチボール
ジュニア：ジュニアスポーツ、ジュニアテニス、ジュニアキャンプ
競技：ソフトボール大会、バレーボール大会、軟式野球大会、Okuspo World Cop、柔剣道大会、ビーチボール大会、バドミントン大会
その他：スポーツ少年団交流、ドイツ人歓迎会、近畿・全国大会出場壮行会

問い合わせ
奥びわ湖スポーツクラブ事務局
西浅井町大浦190
☎：090-1223-9361



きのもとeye's

会員数 約125人
活動種目 スクール：ヨガ・ピラティス、エアロビクス、フラダンス教室、いきいき体操教室、友遊キッズ、子ども野球教室、スキー・スノーボード教室
スポーツアラルト：コムスポ（各学区）
イベント：ビーチバレーボール大会、ユニカールフレンドリーカップ、ふれあい卓球大会、ウォーキング大会、ボウリング大会、スポーツフェスタ、会員親睦交流会、全国レクリエーション大会INしがユニカール交流会（兼）西日本大会

サークル：ユニカールクラブ
問い合わせ
きのもとeye's事務局
木之本町木之本1757-2
☎：080-2441-3849



上記2つ以外にも、現在、「高月総合型スポーツクラブ」と「長浜市総合型スポーツクラブ」が設立を目指して準備中です。

これら4つのクラブが相互の連携・強化を図るため、先般、連絡協議会が設立されました。これにより、各クラブで単独で行っていた事業を共同で開催するなど、幅広い活動が期待されます。

スポーツの秋、総合型地域スポーツクラブの催しに参加して、心地よい汗を流してみよう。

に楽しんだりするなど今まで以上の交流が広がるのも楽しみの一つです。
健康な体は「一生の財産」です。今、できる時に貯筋（筋肉を貯める）をしておきましょう。
まずは運動をしてみようと思つた時が始めるチャンスです。
スポーツが生活の一部となっている中村さんにお話を聞きました

長浜市高田町 中村利男さん 桂子さん

お二人が弓道を始められたのは、今から7年前。利男さんが74歳、桂子さんが68歳の時だったそうです。お孫さんがされていた弓道に桂子さんが興味を持ち、利男さん



を誘って始められたのがきっかけです。「弓道は一つの矢に心をこめて、技と心を鍛えるスポーツ。すっかり弓道にはまってしまいました。」と笑顔で話すお二人。「年をとつても、末長く健康で幸せな生活を送りたいものです。できる限り自分たちの力で日々を送れるよう、弓道で心身を鍛え、一日でも元気で楽しく生きていき

たいと思っています。」と語る桂子さん。今では弓道が生活の一部となつて、健康的な生活を送られているそうです。「人生はバランスが大切だから、バランスの良い生活を送れば良いと思います。これから運動やスポーツを始めようと考えておられる人は、自分の10年先を考えて運動やスポーツを始められてはどうでしょうか。」と話されていました。
お二人は、10月15日から熊本県で開催されるねんりんピックに滋賀県代表として出場されます。活躍を期待しています。

このように体を動かすことは計り知れない効果があります。今、運動やスポーツをしていない人は、身構えずに気軽な気持ちで始めてみませんか。新たな感動や気持ち良さに気付くかもしれません。また、家族や友人との仲が今まで以上に深まり、これまでの生活と少し異なつた充実した日々を送ることが出来るかもしれません。
まずはチャレンジ！始めてみましょう。運動やスポーツから素敵な生活を！

徐々に走る時間を伸ばしていきましよう。呼吸のポイントには肺に多くの空気をスムーズに送り込むことです。リズムはあまり意識せず、自然に呼吸しましょう。その他、鼻から吸って口から吐くようにします。また吐くことに意識を集中すれば、酸素を効果的に取り込むことができます。

水泳

■水泳は、浮力によって膝などにかかる負担を軽減できるため、故障の少ない全身運動です。また、水圧には血行を促進し、代謝機能を良くするという特徴があります。



水中での呼吸は、日常と違い「息を吐く」ことに意識があることから、呼吸筋が強化され、喘息などに効果があります。

運動とスポーツの違いってなに？

運動とスポーツは良く似ていますが何が違うのでしょうか。運動は、筋肉を動かすことです。特にルールや場所などの制限はありません。病気の予防や健康な生活を送ることが主な目的となります。それに対してスポーツには、競技技術の向上という目的があり、一定のルールのもと、決められた場所です。記録や順位を競います。このようにそれぞれ違いがあります。

すが、健康維持や生活の充実感を味わえること、また人と人とのコミュニケーションを深めるなどにおいて効果は同じです。

運動やスポーツをする人が増加

運動不足の解消、体調の改善、健康の増進、ダイエットなどを目的に様々な運動やスポーツを始める人が増えています。

現代は、平均寿命が延びたこと、余暇時間の増大、所得水準の向上や生活意識の多様化から、老若男女、だれでもスポーツに楽しみを求め、健康づくりや社交の場としてスポーツを行うという動きが広まっています。

ファッションとスポーツを楽しむ

特に若い世代では、ファッション性の高いスポーツウェアなどを身につけて、おしゃれに運動やスポーツを楽しむ人が増えています。たとえば「山ガール」。従来のアウトドアウェアのもつ保温性や機能性はそのままに、着ていて楽しくなるようなカラフルな服装で山に登る女性たちをそう呼びます。

ニユースポーツを楽しむ

最近ではレクリエーションとして気軽に楽しむことができるニユースポーツに注目が集まっています。ニユースポーツは「新しいスポーツ」と思われがちですが、すべてが新しいスポーツではありません。古くからあるスポーツや、もともとあったスポーツを改良したのもあり、初めての人でも馴

染みやすく、種類も多くあります。従来からのスポーツはちよつとハードルが高すぎて、と思われれる人は、家族や友達と楽しみながらニユースポーツにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

代表的なニユースポーツを一部紹介

インディアカ：バドミントンコート使用、羽根付きボールを使ったバレーボール形式のスポーツ
カローリング：カローリングをフロアで楽しむスポーツ
グラウンド・ゴルフ：ルールが簡単でコース設定が自由にできるゴルフゲーム
クロリティ：輪投げをアレンジしたニユースポーツ
ミニテニス：テニスボールよりも大きくて軽いボールを使い、気軽に楽しめるテニスゲーム
キャッチングザ・スティック：一定のリズムで隣の人の棒をつかむことを続けて何回できるかを競うゲーム
キンボール：大きなボールを使い「サーブ」「レシーブ」を繰り返して得点を競うスポーツ

スポーツインストラクターからのアドバイス



㈸スポーツフォーラムC-MAX 木本 由美さん

取得資格
健康運動実践指導者・初級スポーツ指導員
IEMA救急心肺蘇生法BASIC技能者・PHI
ピラティス認定インストラクター

健康や美容のためなど理由は様々ですが、快適な生活を送るう

えで運動は欠かせません。無駄のない運動を続けるためには、自分は何のために運動を始めようとしているのか、そのためには何をどのように、どれだけすれば良いかなど、しっかりと具体的な「目的」と「目標」を自分で理解しておくことが重要です。

一般的に運動を始める一番の理由は、「健康やダイエット」です。ダイエットには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。これらはいつでも、どこでも手軽に行えますが、どうしても膝などに負担がかかるため、痛めてしまうことがあります。その危険性を軽減させるためにも、筋力トレーニングを併せてされることをお勧めします。また水泳も大変効果があり、浮力によって膝や腰などの負担を軽減させることができます。

これから運動を始める人は、決して無理をせず、マイペースで運動をしてください。一気に長い距離を走つたり、多くの回数をこなすことをめざさなくてもいいです。最初は無理なく継続することが大切ですが、慣れてきたら少しずつ距離を伸ばしたり、回数を増やしたりしましょう。

運動を楽しむながら行うことが継続のコツです。例えば運動をしながら自然を楽しむとか、仲間と話しながらか、運動以外の楽しみも味わってください。運動はコミュニケーションの場でもあります。友達や仲間と一緒に運動をしたり、新たに友達ができて一緒