

特集

# Enjoy Sports!

スポーツを楽しもう

バスケットボールでNBAデビューを果たした八村塁選手、100M走で日本新記録を更新したサニブラウン選手の活躍など、1年後に迫った「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」への期待の高まりを受け、今スポーツに注目が集まっています。

今月の特集は、「スポーツ」です。開成町の様々な取り組みをご紹介します。

問 自治活動応援課 ☎84-0315



▲開成町総合型スポーツクラブで大人気のヨガ。屋外でのヨガの気持ちよさは格別。心身ともにリフレッシュ出来ます。



▲運動の基礎でもある走り方を学べる「走り方教室」。

自分に合ったレベル  
で楽しもう!

企画満載!

## 開成町総合型スポーツクラブ

開成町総合型スポーツクラブは、地域住民が主体的に運営するスポーツクラブとして平成26年度に誕生しました。昨年には、一般社団法人として新たなスタートを切りました。ヨガやソフトテニス、走り方教室など、ほぼ毎日子どもから大人まで楽しめる各種教室が開催されています。特にヨガは、目的や難易度別に開催されていて、同じレベルの人と楽しむことができるので、きっと、自分に

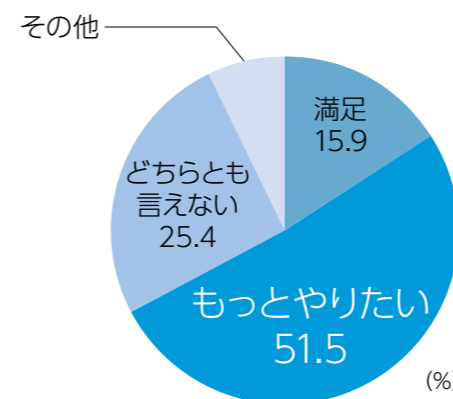
ぴったりの教室が見つかるはず。また、連休や町のイベント開催時には、大型トランポリン体験などを行うなど、積極的に体を動かす機会づくりをしています。こうした魅力的な各種教室やイベントは、スポーツを始めたいけれど躊躇している人たちへの、大きな後押しとなっています。

「スポーツ」していますか? スポーツ庁が平成31年1月に行った「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、普段運動不足を「感じる」人は80.5%、「感じない」人が18.1%という結果が出ました。また、運動・スポーツの実施状況の満足度については、「もっとやりたい」人が51.5%と最も高く、「満足している」人の15.9%を大きく上回りました。多くの人が、健康や体力維持のためにスポーツをしたいと思いつつも、日常の忙しさや面倒、加齢等を理由にスポーツが出来ていない現状があります。

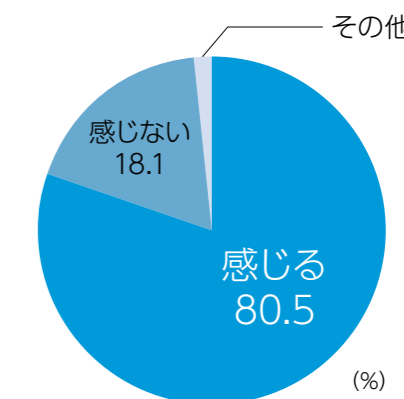
スポーツを楽しむ! スポーツをすることには健康増進、ストレス解消、仲間づくりなどたくさんメリットがあります。町では、皆さんにスポーツを通して、心身ともに健康な生活を送ってもらうために、様々な事業に取り組んでいます。また、スポーツの啓発・普及拡大に向けて活動している団体も多く、スポーツに触れる機会や場所もたくさんあります。

今月の特集は「Enjoy Sports!」。オリンピック・パラリンピックを1年後に控えた今、スポーツを楽しみませんか。

### 運動・スポーツの満足度は?



### 運動不足を感じますか?



出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(改変)

### 開成町総合型スポーツクラブ

今回紹介した教室以外にも、様々な教室を開催しています。各教室の詳細な日程は、開成町総合型スポーツクラブのホームページをご覧ください。

開成町総合型スポーツクラブ HP▶ 開成町総合型スポーツクラブの情報をLINE@で配信中▶