



運動×健康

始めませんか

スポーツの秋

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックでの日本勢の活躍に感動し、スポーツに挑戦しようという人も多いのではないのでしょうか。まずは気軽にできる運動で健康な体を作り、笑顔あふれる毎日を過ごしませんか。

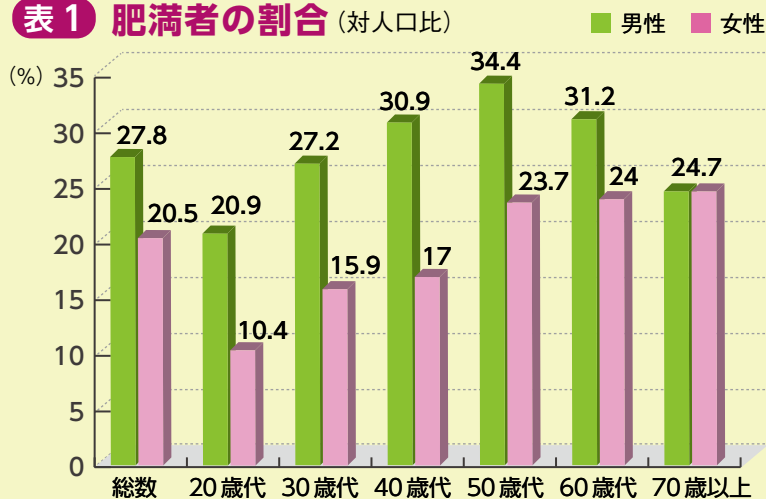
岡 文化スポーツ室



運動と健康

の関係

表1 肥満者の割合 (対人口比)



肥満はBMI (Body mass index) を用いて判定

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 [kg]} }{\text{身長 [m]}^2}$$

18.5 未満…低体重 (やせ)
18.5 以上 25.0 未満…普通
25.0 以上…肥満

出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」(平成26年)

守武麻由子さん (=写真左)

市の広報誌を見て始めました。続くかどうかかわからないので、始めはシューズなども買わずにやってきましたが、9年経ちました。ラケットの握り方も知りませんが、代表の指導がよく、人間関係も楽しいですね。初心者でも気軽に始められるのがいいですね。

小林真弓さん (=写真右)

少しふっくらしてきたので、「これではいけない」と9年前から始めました。学生時代にもやっていましたが、練習してできるようになるとうれしいですね。試合で勝つと楽しくなります。お陰で腰痛や膝痛もなく、健康でビールをおいしくいただいています。



市民体育館で

いきなり

インタビュー

バスマンション

運 動することで、メタボリックシンドロームを含む循環器疾患・糖尿病・がんなどの生活習慣病の発症や加齢に伴う生活機能低下（認知症など）を予防することができます。

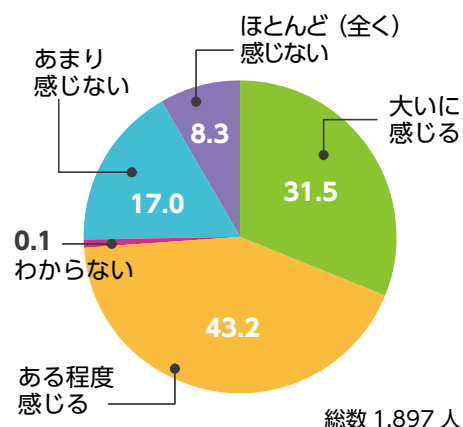
動 機はいろいろですが、運動が気分転換やストレス解消につながるのは確か。さらにストレッチや筋力トレーニングによって腰痛や膝痛が改善するなど、生活の質を高めることもできます。

し っかり運動することは、肥満防止への一歩です。多くの疾患の引き金になる肥満者の割合は男性では50歳代が最も高く、女性は年齢が上がるにつれて高くなっています(表1のとおり)。

よ く運動不足を「感じる」人は74.7%、「感じない」人は25.3%(平成25年の調査)。8割弱の人が運動不足を感じています(表2のとおり)。

う れしいのは、やはり健康であること。爽やかな気候の秋に、思い思いの運動を始めてみませんか。さあ、チャレンジです。

表2 運動不足を感じるか



出典：文部科学省「体力・スポーツに関する世論調査」(平成25年1月)



卓球室

市民体育館

市の代表的なスポーツ施設

大・小体育室、卓球室・柔道場・剣道場・トレーニング室などがあり、バレーボール・バドミントン・ダンスなどに団体・個人で利用できます。またスポーツ教室も開催しています。

図 市立市民体育館

体験教室・楽しもう会

開館時間 午前9時～午後9時（申請受付は午後5時30分まで）

所在地 〒572-0823
下木田町16番16号

休館日 毎月第3火曜日（祝日の時はその翌日）、年末年始

※①利用料金などについては市ホームページ「市民体育館」をご覧ください②施設の予約方法や空き情報の確認にはオーパスシステムが便利です。詳しくは市ホームページ「市民体育館」又は「オーパスシステム」をご覧ください。

教室名		日時	参加費(1回)	対象
体験教室	ヨガ教室	毎週水曜日 午後1時～2時30分	400円	一般
	フリー卓球	毎週水曜日 午後3時～5時30分	200円	
楽しもう会	バウンドテニス	毎週水曜日 正午～午後3時	200円	一般
	インディアカ	10月4日・11月1日いずれも火曜日 午後6時15分～8時45分	100円	
	ソフトバレー	10月21日・11月18日いずれも金曜日 午前10時～正午	200円	
	バドミントン	10月7日～11月4日の毎週金曜日 午後6時15分～8時30分	400円 200円	

※①申し込みは当日直接②1回の参加可。詳しくは市ホームページ「市民体育館」をご覧ください。

市のスポーツ実績

14年ぶり
**北河内地区総合
体育大会で
総合優勝**

市民体育大会で優勝などした個人や団体が、市の代表として北河内総合体育大会に参加し、14年ぶりの総合優勝を果たしました（9競技24種目）。



優勝したバレーボール
一般女子の部の皆さん



市出身のメジャーリーガー、ボストンレッドソックスの上原浩治選手や大相撲・豪栄道関を追い掛け、今後の活躍が期待される若手スポーツ選手を紹介します。



吉田侑樹さん

市立点野小学校、第八中学校出身、日本ハムファイターズ投手。「1日でも早く一軍に上がり、自分のピッチングで多くの人に夢や感動を与えるように頑張ります」。



宇良和輝さん

市立神田小学校、第五中学校出身。わんぱく相撲大会への参加をきっかけに相撲を始め、木瀬部屋に所属し稽古に励んでいます。



2016

エンジョイフェスタ in ねやがわ

10月16日(日) 午前9時～午後3時 雨天中止

みんなでじゃんけん



いろいろな種目・競技など、子どもから大人まで楽しめる催しがたくさんあります。

▽会場 打上川治水緑地

△チャレンジ競技・アトラクション種目▽

内容、対象などは表1のとおり。

△団体競技▽

種目などは表2のとおり、開始予定時間の15分前までに集合してください。

△遊びコーナー▽

- 1円玉落とし
- クラフト(プラバン作り)
- S・A・K・A・N・A(魚釣り)
- パンチDESTON(スマートボール)
- 消防・警察コーナー(消防車との記念撮影、子ども免許証の発行)

毎年恒例の運動イベント

パン食い競争



11午前中のみ

○ダンボール迷路

△その他のコーナー▽

- ミニトランポリン体験コーナー
- ピンクリボンコーナー
- ※ダンス・太極拳などスポーツ団体などの舞台・演技や飲食店ブースもあります。

△雨天等中止のとき▽

当日に市ホームページのほか、電話応答サービス(☎824・2037)で確認することもできます。

△カーボンオフセットの取り組み▽

イベントで排出される二酸化炭素(CO2)を、地元企業の省エネ活動により削減されたCO2で埋め合わせをすることでCO2の排出量を実質ゼロにします。

△エンジョイフェスタ in ねやがわ実行委員会事務局(文化スポーツ室内 ☎813・0074)

表1 チャレンジ競技・アトラクション種目

チャレンジ競技	対 象
○ストラックアウト ○スピードガン ○キックターゲット(サッカーのフリーキック) ○ナインフープス(バスケットボールのフリースロー) ○ジャンボダルマ落とし	小学生以上
○フリスビーターゲット(フリスビーを的に投げ入れる) ○ホールインワン(グラウンド・ゴルフ)	制限なし(幼児は保護者同伴)
アトラクション種目	対 象
○ふわふわ魔法の国ランド(仕掛けつきの大型エア遊具) ○わくわくスライダーらんど(エア遊具のスライダー)	小学生以下
○ロードトレイン(バッテリーで動く列車) ○バターゴルフ ○サスケチャレンジ(障害物をクリアして進むエア遊具)	制限なし
○ZERO SHOCKジャンプオフ(3mの高さからエアクッションに飛び降りる)	体重 30kg～90kg以内の人

表2 団体競技

種目名	開始予定時間	対 象
みんなでじゃんけん(全員でのじゃんけん大会)	午前9時 45 分	開会式参加者全員
大縄跳び	午前 10 時	参加者募集は終了しています
魔法のじゅうたん	午前 11 時	親子(1歳～就学前の子どもと保護者)2人1組(先着 210 組)
みんなで探せ! NEYAGAWA BIG KARUTA	午前 11 時 15 分	参加者募集は終了しています
紅白玉入れ	午後1時 30 分	50人1チーム(先着 400 人)
ティッシュタワーリレー(お盆に積んだティッシュ箱を運ぶ)	午後2時	5人1チーム(先着 50 チーム)
パン食い競争	午後2時 30 分	先着 300 人

※いずれも午前9時45分～午後3時。