

# 「スポーツ・イン・ライフ」のすすめ



刈谷市スポーツ推進委員協議会  
会長 野々山 昌克

市内各地区から推薦を受けた50名のスポーツ推進委員は、生活の中に自然にスポーツを取り込む「スポーツ・イン・ライフ」を実践しています。そして、市民の「健康づくり」にスポーツを通してお応えしていきます。



ノルディック・ウォークステーションのようす

多くのトップアスリートが活躍する当市ですが、クラブ・団体の育成では総合型地域スポーツクラブなどを含むスポーツクラブ加入者数が、この10年で充実してきたとは言えない部分もあります。昨年度に策定された第3次刈谷市スポーツマスタープランでは、成人の週1回以上のスポーツ実施率65%以上を目指しています。例えば、毎朝駐車場から職場まで早歩きをする、エレベーターやエスカレーターでの移動を階段に変えるなど、意識を持って体を動かすことも「スポーツ」と捉えます。

## あなたの街のスポーツ推進委員です

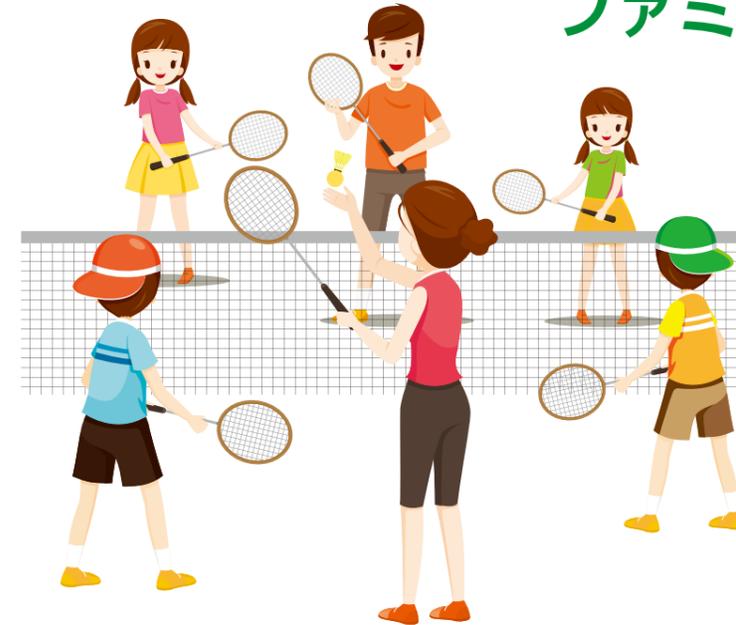
	北 部	中 部	南 部
井ヶ谷町	朝野 孝文 樋江井 守	新 富 町 稲 場 町	二宮 美香 赤松 永年
西 境 町	加藤さち子	日 高 町	山田 裕子
東 境 町	近藤 義夫 布目 博康	神 明 町	平野新太郎
一里山町	山村 敦子	高津波町	城 建二 栗 泉
今 岡 町	二宮由美子	熊 野 町	東 義和
今 川 町	神谷 和宏 渡瀬まり子	司 町	加古 肇 加藤 みき
泉 田 町	外山たつ子	銀 座	筒井 京子
築 地 町	千種 一輝 酒井 満	新 栄 町	村井 謙二
一ツ木町	野々山昌克 廣住 優子	富士見町	馬場 雅章
	酒井美根子	松 坂 町	福嶋由香利
	松岡 文男	大 正 町	水鳥 幸子
	高瀬 健次	高 松 町	小原 剰嗣
		中 山 町	竹内 義信
		下重原町	
			半城土中町 半城土町 高 須 町 板 倉 町 末 広 町 松 栄 町 野 田 町 荒 井 町 小垣江町
			平野 国昭 稲垣 裕子 花 井 栄二 加藤 雪邦 佐藤 鉄男 浦川 正俊 鈴木 玲子 板倉 弘 古田 直輝 尾間美喜子 山口 博子 平野 和雄 神谷 幸一 鶴見 尚登 杉浦 紀幸 神谷 常治 山口美知子

# かりや スポーツ推進委員だより

No.23 令和元年7月15日発行

## スポーツふれあい day 今年度からの新種目を紹介します

### ファミリーバドミントン



手軽にバドミントンを広く親しめるニュースポーツとして考案されました。子どもから高齢者までが、いつでも、いつまでも、そして何より気軽に楽しめます。バドミントンのシャトルの先端が、スポンジボールになっています。前衛1名、後衛2名で行います。

### ボッチャ

ボッチャは、イタリア語で木のボール、ボウリングのボールという意味です。実際に使用するのは直径10cm弱、重さ270g程度の皮のボールで、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれを6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。1984年からパラリンピックの正式競技として行われており、重度の脳性まひ者や同程度の重度障がい者が四肢にある人のためにヨーロッパで考案されたスポーツです。近年では障が

いの有無に関わらず、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。見た目には激しい運動はありませんが、知的な戦略とそれを実行するための技術力、集中力がこの競技では求められています。（参照：かんたん！ボッチャガイド）



# エンジョイスportsから 始めましょう!

～私達スポーツ推進委員がサポートします～

## スポーツ ふれあい day

ソフトバレーボール、ミニテニスなどのニュースポーツを、ファミリーで楽しめるイベントです。エンジョイスportsから始めましょう!

## 春を感じる 仲春ノルディック ウォーキング

3月22日(日)、ノルディック・ウォークステーション特別企画を開催します。  
毎年、春の息吹を感じられる刈谷市以外のコースと一緒に楽しみましょう。

## 毎月、第4日曜日は ノルディック・ウォーク ステーション



一年を通し、毎月第4日曜日の午前にノルディック・ウォークを楽しんでいます。ボールの貸出しもしています。事前申し込み不要です。気軽にお越しください。

## 秋は恒例 刈谷 GoGo ウォーキング

今年は11月10日(日)に開催します。刈谷市体育館をスタート&ゴールとし、東浦町の於大公園を巡るコースです。秋の紅葉を楽しみながら、一緒にウォーキングをしましょう!

