

【特集】日常×スポーツのチカラ

日々の生活にスポーツという気晴らしを



スポーツの語源は deportare

「スポーツ」の由来はラテン語の「deportare」といわれています。この言葉には「運び去る、運搬する」、転じて「義務からの気分転換、元気の回復」、仕事や家事などから離れた「気晴らし」や「遊び」「楽しみ」といった意味があります。

スポーツと聞くと野球やサッカーなどの専門性の高い競技スポーツをイメージする人も多いと思いますが、実は健康のためや気晴らしで行う体操や散歩、ランニング、ヨガなども、広い意味ではスポーツに含まれるのです。

今回の特集では、日常にスポーツを取り入れるメリットや工夫、今年から新たに始まる「スポーツ（運動）推進月間」の取り組みなどを紹介します。

●問=スポーツ振興課 Tel.22-7911

全国平均より10割以上低い
小林市民のスポーツ実施率

小林市民で週1回以上運動をする人の割合は令和2年度で46・4割となっている一方、全国平均は59・9割となっており、本市は全国平均と比べて10割以上低い水準となっています。

また、全国的にみると20代〜50代の働き盛りの、男性よりも女性のスポーツ実施率が低くなっています。

市では、「スポーツのまち」の推進や、市民のスポーツ（運動）実施率向上を目指して、10月23日の「健幸こぼやし大運動会」から12月4日の「こぼやし駅伝競走大会」までの期間を「スポーツ（運動）推進月間」とし、さまざまなイベントを実施していきます。

スポーツは、健康の維持増進はもちろん、ストレスの解消や人と人が触れ合う機会にもつながります。

推進月間にあわせて、体を動かす習慣を身に付けてみませんか。

自分に合った運動や活動で 体も心も健康になろう

スポーツを実施する人は
充実感を感じる割合が高い

スポーツ（運動）が、体の健康だけでなく、心の健康にも大切だということが近年分かってきています。

スポーツ庁の調査によると、スポーツを1週間の中でより多く実施している人ほど、日常生活に充実感を感じている割合が高い調査結果が出ています。

これは、ウォーキングなどの有酸素運動で分泌されるさまざまな脳内物質が、多幸感（強い幸福感や満足感）をもたらすことが理由とされており、ウォーキングだけでなく、ヨガや水泳、ジョギングなどの有酸素運動でも、同様の効果があるといわれています。

別の調査では、「余暇時間にまったく運動をしないグループに比べ、一週間に

運動を2時間以上しているグループは、1年後に抑うつ（気分が落ち込み何もする気になれない）状態になるリスクが半減する」という結果が出ています。

このことから、仕事上のストレスが高い人ほど、スポーツを生活に取り入れた方がいいといえます。

掃除機かけと軽い筋トレ
実は同じ運動強度？

スポーツが体や心に良いと分かっても忙しくて時間が取れない人には、生活の中の動きをエネルギー消費の高い活動に置き換えることがおすすめです。

運動強度を表す指標として「メッツ」という単位があります。これは、静かに座っている状態を「1」としたときと比較して、その活動が何倍のエネルギーを消費するかを示したものです。

身体活動のメッツ（運動強度）早見表

※スポーツ庁 WEB 広報マガジン「DEPORTARE」から作成

運動活動	メッツ	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.0)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.3)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5) かなり速いウォーキング(4.0)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段を上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

エネルギー消費量の計算方法

メッツ × 時間 = メッツ・時

例) サイクリング(8.0メッツ) × 30分
= 4.0メッツ・時

18歳～64歳の推奨活動量

23メッツ・時/週

私たちは日々の生活の中で、掃除や洗濯、買い物や育児など、知らないうちに体を動かしています。

の活動の一つひとつをエネルギー消費の高い身体活動に置き換えてみましょう。

自分の活動量を把握し
プラス10分活動しましょう

厚生労働省は、1日1万歩歩くことを推奨しています。10分歩くと約1千歩になります。1万歩を歩くことが難しい人は、車を遠くの駐車場に停めて歩いてみるなど、1日10分でもウォーキングの機会を作ってみてください。

また、厚生労働省は、18歳〜64歳の活動量として、1週間に23メッツ・時の活動を推奨しています。3メッツの運動（ウォーキングや軽い筋トレ）を1時間、1週間続けた場合より少し多い活動量が適正です。

まずは、自分の運動量や活動量は何メッツになるかを把握し、1週間23メッツ・時を目指してみよう。いつもの運動や活動に、プラス10分の活動を加えることがおすすめです。

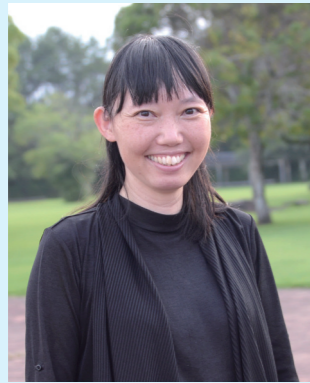
Interview ~専門家に話を聴きました~



小林市立病院
理学療法士
みすみずの ゆうじ
三角園 祐司 さん

Interview

普段の生活の中で体を動かすことを意識している人に話を聴きました



まつもと まゆみ
松本万由美さん

家事や子育ての合間で
気付いたときに体を動かしています

体型維持や腰痛予防のために、生活の中で工夫してストレッチなどを行っています。

家事や子育てが忙しくまとまった時間は取れませんが、朝起きたときや家事をしながらなど、気付いたときに体を動かすようにしています。



はまだしんや るい
濱田真也さん、琉生さん親子

子どもと一緒に遊びながら
体を動かしています

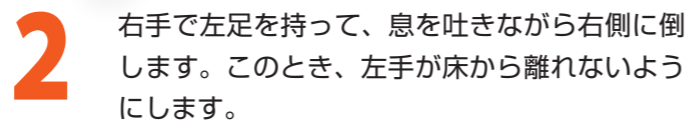
社会人になってからは、学生時代のようにスポーツをする時間がなかなか取れませんでした。

最近は、走り回る子どもと一緒に遊ぶことがいい運動になっています。そのおかげで、右肩上がりだった体重が10kg以上減りました。

股関節の歪みを治すストレッチ



左足を右足の上に乗せます。



2 右手で左足を持って、息を吐きながら右側に倒します。このとき、左手が床から離れないようにします。



右側に倒したら、左手を握り、お尻の少し上あたりを軽く叩きます。一連の流れが終わったら、反対側も同じようにストレッチします。

ストレートネックに効果のあるストレッチ



フローリングや畳など硬い床に仰向けに寝ころがり、後頭部で床を押すイメージで5秒～10秒ほど力を入れます。全身の力を抜きます。このまま、寝てしまっても構いません。

ストレートネック、反り腰の矯正にも効果アリ！

忙しい中でも簡単にできるストレッチ

仕事や家事などでなかなかスポーツができない人には、自宅や職場などで簡単にできるストレッチがおすすめ。パソコンやスマートフォンを使う機会が多い人に多い「ストレートネック」や「反り腰」の矯正にも効果がある、3種類のストレッチをご紹介します。仕事の休憩時間や就寝前に、手軽に体を動かしてみませんか？なお、どのストレッチも、無理のない範囲で行ってください。

(指導: 小林市スポーツ推進委員 (ヨガインストラクター) 長崎まり子さん)

肩甲骨を動かすストレッチ



両手を前に伸ばして、鼻で息を吸い、口で息を吐きながら、腕を肘の高さで曲げます。



息を吸いながら、ゆっくり手の平を外側に向けます。口から息を吐きながら手を天井に向かって伸ばし、手の甲と甲を合わせます。



手のひらを上に向けながら、ゆっくり腕を下げます。



両手を後ろで組み、肘を伸ばしたまま、肩甲骨同士を近づけます。そのままあごを上げ、「アー」と声を出しながら息を吐きだします。



手を放して、力を抜きながら首を肩に乗せます。このとき、耳が肩と一直線になります。

Interview ～スポーツ推進委員協議会会長に話を聴きました～

「ニュースポーツ」に挑戦してみませんか？

スポーツ推進委員は、子どもから高齢者まで誰もが流れる「生涯スポーツ」の推進のために活動しています。スポーツは健康につながることはもちろん、体を動かすことで解放感や爽快感が得られ、お互いの仲が深まるメリットがあります。

現在、子どもから高齢者まで楽しめる「ニュースポーツ」を推進しています。小中学校の家庭教育学級などに取り入れる学校もあり、生徒や保護者、先生などからも好評です。

また、出前講座も随時行なっています。職場やクラブなどの団体でレクリエーションをする場合はお伺いしますので、スポーツ振興課を通じてお気軽にご相談ください。



小林市スポーツ推進委員協議会
やまののうち しげのり
山之内 茂文 会長

第51回 健幸こばやし 大運動会 スポレク 2022

開催日時 **10月23日(日)**
8:30 ~ 14:00

●問=スポーツ振興課 Tel.22-7911

職場・地域・学校などの
**参加チーム
大募集!**

申込締切

9月9日(金曜)

申込方法

申込用紙に必要事項を記入し
スポーツ振興課に提出

募集内容

- ・市内在住・在勤・在学の人
- ・1チーム15~30人の団体
- ※職場、地域、団体、学校など
- ・6種目の中から1種目以上選択



大会の詳細や申込用紙の入手については、左QRコード(市ホームページ)を確認ください

TIME TABLE

- 8:30 開会式 健康体操
- 9:00 サイコロ運試しリレー
- 9:30 トラックバスケット
- 10:00 じゃんけん大玉転がし
- 10:30 ラケットボールリレー
- 11:00 ディスタンス玉入れ
- 11:30 スポーツO×クイズ

昼休憩

- 12:45 左近太郎
- 13:15 小中学校区対抗リレー
- 13:30 小林音頭総踊り
- 13:45 閉会式 抽選会

歩いた分だけ健康とポイントが貯まる!

こばやし健幸ポイント

ウォーキングや健(検)診受診、健康イベント参加などでポイントが貯まり、貯まったポイントは商品券などの景品と交換できる『こばやし健幸ポイント』制度を今年も実施します。毎日の積み重ねで、健康もポイントもおトクにゲットしませんか。詳細は18頁にも記載しています。

●問=健康都市推進室 Tel.23-0456

対象者

市内在住・在勤で18歳以上の人

参加費

1千円/人
※無料で参加もできますが、その場合は景品の交換はできません

受付期間

8月1日(月曜)~9月2日(金曜)

ポイント付与期間

10月1日~令和5年1月31日

事業の流れ

- ① 市内在住・在勤で18歳以上の人
- ② 専用申込みフォームか、健康都市推進室(市役所本庁3階)などにある所定の申込書で申込みます。
- ③ 受付終了後、順次「参加確定通知書」を郵送します。参加費の納付書を同封しますので、銀行でお支払いください。
- ④ 事前説明会に参加し、事業開始前の体組成・血圧の測定や、機器の設定を行います。
- ⑤ 健康づくり活動でポイントを貯めます
- ⑥ 事業終了後の体組成・血圧を測定します
- ⑦ 貯めたポイントを景品と交換します(有料参加の場合)

※健幸ポイント事業に参加して健幸こばやし大運動会に参加すると100円もらえます!

10月23日~12月4日はスポーツ(運動)推進月間

気軽にスポーツに触れられるイベント開催

健幸こばやし大運動会からこばやし駅伝競争大会の期間(10月23日~12月4日)を「スポーツ(運動)推進月間」として、子どもから大人までが気軽にスポーツに触れられるさまざまなイベントを実施します。イベントをきっかけに、体を動かしてみませんか?

12の競技を親子で体験!参加者募集中!

キッズチャレンジオリンピック in こばやし 2022

日程 9月11・23日、10月10・16日、11月6・13日
対象 市内在住・在学・在園の幼児(年長)、小学1~4年生



▲イベント詳細

スポーツのまちの象徴がリニューアル!

健幸こばやし大運動会 ~スポレク 2022 ~

日程 10月23日(日曜)
※詳細は左を確認ください



地域の絆をつなぐ、伝統の駅伝大会

第71回 こばやし駅伝競走大会

日程 12月4日(日曜)



Interview ~小林市スポーツ協会の会長に聴きました~

「こばやし大運動会」が「健幸こばやし大運動会」と名前を変えて、5年ぶりに開催されます。大運動会は、地域コミュニティづくりや大きく貢献してきましたが、少子高齢化で参加者を集めることが難しい地域が出てくるようになり、大変な状況です。そこで今回から、友達同士や学校、会社などで出場ができるように変更しました。種目も、大人から子どもまで楽しめるものになっています。たくさんの方に参加してもらい楽しんでもらうことが、「健幸のまちづくり」にもつながるので、はないかと思えます。また、「健幸こばやし運動会」から、「こばやし駅伝競走大会」までの期間を『スポーツ(運動)推進月間』とし、さまざまなイベントを実施予定です。コロナ禍でいろいろなイベントや地域の集まりが中止になり、大変な状況です。このまま地域の人と人とのつながりが崩れてしまうと、災害など本当に困ったときの助け合いまでなくなってしまうのではないのでしょうか。スポーツはコミュニティを育む一つの手段です。みんな楽しくやれる雰囲気を作りながら、その中で健康づくりや地域コミュニティづくりにつなげていければと思います。誰もが、スポーツをしてみたいと思ったときに、いつでもどこでもできる環境を作っていくことが、一番大切です。スポーツ協会としても、これまで以上に市民の皆さんに興味を持って参加してもらいたいイベントの企画に取り組んでいきたいと思っています。



止になりました。このまま地域の人と人とのつながりが崩れてしまうと、災害など本当に困ったときの助け合いまでなくなってしまうのではないのでしょうか。スポーツはコミュニティを育む一つの手段です。みんな楽しくやれる雰囲気を作りながら、その中で健康づくりや地域コミュニティづくりにつなげていければと思います。誰もが、スポーツをしてみたいと思ったときに、いつでもどこでもできる環境を作っていくことが、一番大切です。スポーツ協会としても、これまで以上に市民の皆さんに興味を持って参加してもらいたいイベントの企画に取り組んでいきたいと思っています。

スポーツ(運動)を楽しみながら健康づくりや地域コミュニティづくりを