

# 今日 Everyday Healthy Life も元気です!!

いつまでも健やかに心豊かに暮らすことはみんなの願い。鹿児島市では健康づくりの輪を広げるため「かごしま市民健康55プラン」を策定し、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介します。

## ひろきスポーツクラブ



市民の誰もがいつでもスポーツに親しめることを目的として、身近な小学校の体育館などを活動場所に地域住民が運営している「地域スポーツクラブ」。

市内13カ所にある地域スポーツクラブの一つ、ひろきスポーツクラブは、平成18年2月に設立されました。

現在の会員は小学生から70代の高齢者まで244人。広木小学校の体育館を活動場所として、いつまでも生き生きと心豊かに、元気に過ごしたいと毎日、さわやかに汗を流しています。

卓球、バドミントン、ソフトバレーボールなどの種目があり、会員は自分にあった種目を選んで活動しています。活動を通して健康・体力づくりだけでなく世代間交流も進んでいます。

また、同クラブでは、勝敗にこだわらず気軽に楽しむことを目的とした「ニュースポーツ」を取り入れています。その一つが、直径1

メートルの大きなボールを使い、1チーム4人の色分けされた3チームが得点を競い合う、カナダ発祥の「キンボール」です。

この競技の参加者がほとんど子どものため、公式ルールを簡単にしたり、試合時間を短くしたりするなど楽しく運動できるように工夫しています。また競技を通じて、子どもの自主性や協調性を養う効果もあるとのこと。

スポーツを始めたいけどきっかけがないというあなた。親子で一緒に汗を流すのもよし、近所の人を誘ってスポーツをするのもよし。最寄りの地域スポーツクラブに入会して、健康・体力づくりを始めませんか。

- ◇活動日時や会費などは各地域スポーツクラブで異なります
- ◇最寄りの地域スポーツクラブの連絡先は市民スポーツ課 285-2244へお問い合わせください