

# 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「かごしま市民すこやかプラン」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。

## 中郡校区地域スポーツクラブ スポンジボールテニス



テニスと言えば、年齢を問わず愛好者がとても多いポピュラーなスポーツですが、触れたことのない人にとっては、「体力がないと無理?」、「道具などお金がかかるのでは?」などちょっと敷居が高く感じることもあるかもしれません。そんな人でも気軽に始められ、楽しむことができるのがスポンジボールテニスです。

スポンジボールテニスとは、その名のとおりに、スポンジ製の軟らかなボールと、柄の部分短いジュニア用のラケットを使ってプレイするテニスのこと。ルールは普通のテニスとほぼ同じですが、ネットの高さは90センチメートルとテニスよりもやや低く、またコートもバドミントンと同じ広さの室内コートで行われるので、体力に自信がなくても気軽に楽しめます。

中郡校区地域スポーツクラブでも、このスポンジボールテニスを15人のメンバー

で週1回練習。8歳～88歳まで、幅広い世代のメンバーが、楽しみながら健康づくりに生かしています。

「スポンジボールテニスは、無理のない適度な運動量で健康にもいいですし、体力的に無理ということまでテニスを諦めていた人なども気軽に参加でき、気持ちがポジティブになれます。また、誰でも上達が早く、競技性が高いので、とても“はまる”スポーツなんです。お金があまりかからないというのも魅力ですね」と語ってくださったのは同クラブの堀素樹さん。今年9月に発足した県スポンジテニス協会の代表理事も務める堀さんは、鹿児島での普及に向けてインターネットを使った情報発信や意見交換も進めているとのこと。

身近な小学校などの体育館で、天候を気にせず、気軽に楽しめるスポンジボールテニス。あなたも健康づくりに生かしてみませんか。

◇ルールなど詳しくは県スポンジテニス協会ホームページ (<http://atfclub.sakura.ne.jp/kyoukai.html>) をご覧ください。

