



# 市長メッセージ

市長 中野正康

ID1050289

## 健康づくりに運動を

### 健康のために体を動かす機会を

健康をおびやかすのは、ウイルスだけではなく、コロナ禍での自粛生活で、運動量や人との関わりが大きく減り、さまざまな「健康二次被害」が懸念されています。特に高齢の方は、年齢を重ねると誰もがなる体力や気力の衰えの状態「フレイル」が進むのではないかと心配されています。

コロナ禍で、体を動かすことは年齢を問わず不足がちとなります。私は市役所ではエレベーターではなく、できるだけ階段を使うようにしています。日頃から歩くことを心がけ、今ではスマホの歩数計アプリのチェックが楽しみになってきました。皆さまも、できることから始めてみませんか。



### 手軽に身近で一生できるニュースポーツ

先日、光明寺公園球技場で行われたグラウンド・ゴルフ大会で、皆さんが元気に楽しむ姿を拝見しました。グラウンド・ゴルフは簡単なルールで、高度な技術を必要としないニュースポーツとして、定着しています。ニュースポーツは、年齢や体力に関わらず、競い合うことよりも、誰もが楽しめるスポーツとして注目されています。その種目は、ペタンク、ポッチャ、ソフトバレーボールなど多く、日本発祥のカローリング、ゲートボールもよく耳にします。市スポーツ協会に加盟している全34団体のうちニュースポーツ団体は10を超えています。コロナのない3年前に開催された、各団体での普及育成事業や市民大会には、合計で5,000名近くの方が参加されています。



◀カローリング

市内には、現在109名の方がスポーツ推進委員として活躍されており、スポーツ実技の指導やスポーツ活動を進めています。その活動の一つとして、小中学校の屋内運動場などで23連区ごとに、年2回スポーツ教室が行われています。3年前の開催では、46教室で合計5,000名を超える方が参加されました。ビーチボール、ペタンク、ショートテニスの種目は7～10の地域で行われており、気軽にできるおすすめの種類だと思います。また、毎年秋にニュースポーツフェスティバルを総合体育館で開催しており、今年は参加人数を制限するなど工夫して、3年ぶりに開催する予定です。

### ラジオ体操で年に一度のお祭りを市内で開催

毎朝、NHKで放送されているラジオ体操も人気です。4年前には富士小学校で、NHKの夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会が行われ、千人を超える方がピアノの生演奏による体操で盛り上がりました。

今年は、年1回開催される「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」が、7月31日(日)に光明寺公園球技場(※荒天時は「いちい信金アリーナ」)で行われます。広報一宮6月号でお知らせしましたが、当日はNHK総合テレビとNHKラジオ第一で、全国に生放送される予定です。(お天気などで変わります。)私が子どもの頃は、『夏休み＝ラジオ体操』といわれるくらい、夏の早朝はラジオ体操が行われていました。日頃から運動不足で健康のために何かを始めたいと思っている方は、このイベントを機会に考えていただけたら、と思います。

