

ユニカール大会に参加してみませんか

ユニカール大会では3人1チームで試合を行います。「人数が足りない」「チームが組めない」などお困りの点がありましたら、下記までご相談ください。



日時●3月13日(日) 受付：午前8時30分～
会場●美郷総合体育館リリオス
参加資格●美郷町に在住または町内事業所にお勤めの方
参加料●1チーム300円
申込期限●3月4日(金)
申込方法●電話でお申し込みください。
申・問●美郷町総合型スポーツクラブ事務局または町教育委員会社会教育課スポーツ振興班 ☎0187-84-4916

会報紙を発行しています

各教室の日程や行事予定が掲載された会報紙を毎月発行しています。会員はもちろん、一般参加の方にも配布しています。



利用者の方々の声をご紹介します

友達に誘われてクラブに入りました。ストレッチ教室やニュースポーツ教室を利用しています。家の中でじっとしているより、体を動かした方が気分転換になります。利用者の皆さんとおしゃべりも楽しみのひとつです。
(富樫イヨ子さん)

夏はグラウンド・ゴルフをしています。冬場の運動不足解消にと、クラブに入りました。クラブを利用して良かったのは知り合いが増えたことです。健康づくりを通じて仲間との交流を充実させています。
(村田リツさん)

ストレッチ教室 初めての方におすすめです



クラブの中でもたくさんの方々が利用している人気の教室です。運動が苦手な方や初心者の方には特におすすめです。各教室の開催日程などは6ページをご覧ください。

美郷町総合型 スポーツクラブ

仲間づくりも楽しみのひとつ

クラブマネージャーの藤岡 要一さんからお話を伺いました。

「美郷町総合型スポーツクラブは、子どもからお年寄りまでが、やりたい種目を目的に合わせて楽しむことができるクラブとして昨年3月に設立しました。現在、ストレッチやエアロビクスなどを中心に、延べ5000人余りの人が利用しています。」

設立当初から日本体育協会公認のクラブマネージャーとしてクラブの事務、ストレッチやウォーキングなどの指導を行っています。



藤岡 要一さん

会員の中には、肩こりや腰痛などで悩んでいる方も多くいますので、例えば、それを和らげるようなメニューをストレッチに取り入れるなど、皆さんのニーズに合わせた指導を行うようにしています。利用者のニーズに合わせた運動ができるという点は、このクラブの魅力の一つでもあります。設立から1年が経ちますが、皆さん、会を重ねるごとに若くなっているように感じます。

「スポーツクラブ」と聞くとハードなイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、実際には「健康作りの場」「趣味や交流の場」として利用している方もたくさんいらっしゃいます。お友達やお孫さんと一緒に参加して、笑い声と笑顔に包まれた和やかな雰囲気の中で各教室を楽しんでいただいています。同じ町の中においても千畑

地区と仙南地区のように距離があれば、交流を図る機会が少ないかもしれません。しかし、クラブにあれば、いろんな人たちと交流することが出来ます。「次いつ来る?」「まだ一緒にくれば」という会話も生まれます。健康のためにやっていることが、仲間づくりの場にもなっているのではないかと考えています。

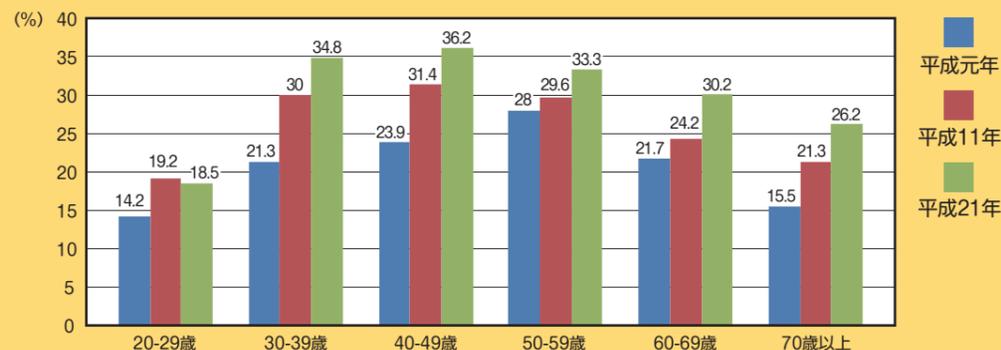
今年は雪寄せで体が疲れている人も多いのではないのでしょうか。コタツに入って温まるのもいいですが、クラブに来て疲れた体をリフレッシュさせませんか。お子さんと、お孫さんとお友達同士で：みんな楽しんでみながら体を動かしましょう。」

各教室はクラブに入会していない方でもご利用いただけます。ぜひ一度体験してみてください。

体を動かそう

メタボリック、大丈夫ですか？ 男性の肥満は年々増加しています

右のグラフは平成元年、平成11年、平成21年の男性の肥満者の推移を比較したものです。肥満者の割合は増加傾向にあり、40代男性の3人に1人は肥満傾向にあります。

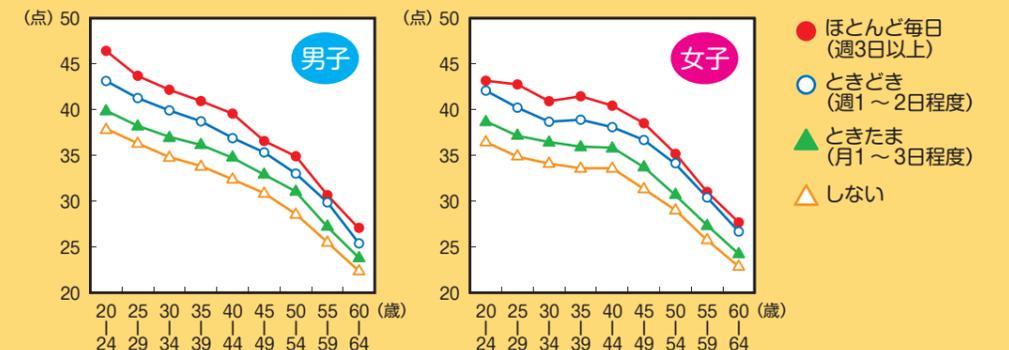


出典：肥満者の割合の年次推移(男性) 厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」(平成21年より)

体を動かそう

20代から体力は落ちる 普段から体を動かしているの方が元気です

右のグラフは、運動やスポーツをしている人と、何もしていない人との体力テストの結果を比較したものです。20代から徐々に体力が低下しています。また、どの年代でも、普段から運動をしているの方が、何もしていない人よりも体力を維持していることが読み取れます。



出典：運動・スポーツの実施頻度別新体力テストの合計点 文部科学省「体力・運動能力調査」(平成20年より)