



いまからでも遅くない！ 運動しませんか？



いきいきと充実した毎日を送るためには、まずは健康な「からだづくり」が大切です。

運動不足の方が多いといわれている現代社会ですが、

皆さんは運動をしていますか？

なぜ

運動が必要なのでしょうか？

人は快適な暮らしを求め続けてきました。その結果、交通機関の発達等により、からだを動かすことが少なくなりました。

慢性的な運動不足は、体力の低下を招くだけでなく、生活習慣病（がん・脳血管疾患・心臓病・肥満など）になるリスクも高まる可能性があると言われています。

多くの方が運動不足を感じていながらも、スポーツ・運動を行うことに対する「きつい・苦しい・時間が無い・面倒・疲れる・苦手」などの否定的・消極的なイメージが先行してしまい、日常生活に運動を取り入れるのは難しい現状にあります。

毎日を健康で過ごせるよう、無理なく適度な運動を生活の中に取り入れることが重要です。

運動することで以下のような効果が期待できます。（全ての方に該当するとは限りません）

●からだへの効果

1. 健康的な体型の維持
2. 体力、筋力の維持及び向上
3. 血行促進による肩こり、冷え症の改善
4. 生活習慣病の予防
5. 心肺機能の向上により疲れにくくなる

など

●精神への効果

1. ストレス解消や気分転換
2. うつ病などの精神疾患の予防、改善
3. 認知症のリスク軽減

など



楽しく語らい、笑顔でスポーツを!

NPO法人

ふれ・スポ・とうべつ

平成22年3月に「当別町総合型地域スポーツクラブ」として設立され、スポーツ(運動)の楽しさを広めようと様々な事業に取り組んでいる「ふれ・スポ・とうべつ」をご存じですか?



新規会員を募集しています!

様々なスポーツ(運動)活動をお手伝いしようとして設立してから4年が経過し、今年6月にはNPO法人を取得し活動の幅を広げています。

バランスボールやチャレンジヨガ、気功教室は通年で行っており、見学も可能です。

また、健常者・障がい者の区別なく誰でも楽しめる「ポッチャ」というスポーツにも力を入れています。

私たちと一緒に気持ち良い汗を流してみませんか?



理事長 野口 和之さん

取り組みの一例



キッズスポーツ



樹下の気功



阿蘇岩ウォーキング



バランスボール教室

10月には「ストックウォークの集い」、11月下旬には「町民ドッジボールマッチ in とうべつ」を開催予定です。

運動で脳が活性化する!

ストレス社会と言われている現代において、からだの健康と心の健康は密接に関係しています。精神的な疲れを睡眠で取ることはできませんが、運動することで脳が刺激されスッキリとした気持ちになります。

運動を通して脳に刺激を与えることで「運動学習能力」すなわち脳の活性化を図ることを目的とした、コーディネーショントレーニングというトレーニング方法があります。運動の中に「考える」という動作を組み込むことで、自然と脳が鍛えられていきます。

ふれ・スポ・とうべつでは、このトレーニング方法を取り入れた事業も実施しています。現在は小学生を対象に行っていますが、幅広い年代に対応することが可能なトレーニングです。町内会や高齢者クラブ等の事業で取り組むことも可能です。

～コーディネーショントレーニングの様子～



(ふれ・スポ・とうべつ副理事長)
北海道医療大学 薬学部
准教授 浜上 尚也さん

【問合せ先】NPO法人 ふれ・スポ・とうべつ ☎ 22-3833(当別町総合体育館内)