

1 取り組んでいる人たちにインタビュー



いしぐち みき
石口 幹さん (菊池市)
県体水泳女子45歳以上50歳背泳ぎ代表。これまでに優勝7回の実績を誇る。開会式では炬火ランナーも務める。

水泳を始めたのは、周りの人や水泳が好きな父の勧めがあったことがきっかけでした。小学4年生から本格的に始め、中学校と高校は水泳部で頑張りました。

水泳は、プールさえあればお金もあまりかからず手軽にできるのが良いですね。基本的に個人競技ですから、自分の好きな時に自分のペースでできるのも良いところだと思います。全身の筋肉を使いますからスタイル維持・改善に効果的ですし、肌もきれいになるからお勧めですよ。

また、他の競技と比べるとけがが少ないです。ぜんそくのある人が水泳で治ったという話を聞いたこともあります。私も社会人になってからは滅多に病気にかかりません。これも水泳を続けてきたおかげかなと感じています。学生当時、水泳がっつらいつらいつらもありませんでしたが、今となっては続けていて良かったと思います。これからはもっと続けたいです。

県民体育祭では、地元代表として連覇を目指して頑張りたいと思っています。



ずっと続けてきて良かった



菊池地域合同特集

はじめての3歩

大津中央公園でノルディックウォーキングを楽しむクラブおつ会員の皆さん

「楽しく和気あいあい」と「がモットー」

サッカーをしてみたいと思っただけで、勝ちにばかりこだわらず「参加したくない」と思われちゃって意味がありません。「楽しく和気あいあい」と「がモットー」です。

サッカーをしていると、フィールドを走り回るので自然と体力が



シニアのチームでは、まずはサッカーを楽しみたいと思っただけで、勝ちにばかりこだわらず「参加したくない」と思われちゃって意味がありません。「楽しく和気あいあい」と「がモットー」です。

サッカーをしてみたいと思っただけで、勝ちにばかりこだわらず「参加したくない」と思われちゃって意味がありません。「楽しく和気あいあい」と「がモットー」です。

つき、健康につながります。また、サッカーをとおして対戦相手のチームと仲良くなり、交友関係を広げることが出来ます。

サッカーは年をとっても続けられるスポーツであり、私はこれからも続けていくつもりです。今後でもできる限り、ボールを蹴り続けていきたいと思っています。

スポーツの森・大津クラブ社会人チームの監督。指導者としてだけでなく、シニアチームでは選手として活躍している。

やまうち しんじ
山内伸次さん (大津町)



近 年、マラソンやウォーキングなど、手軽にできるスポーツや運動が人気を集めています。県内では熊本城マラソンをはじめ、各地域のスポーツイベントが人気を博し、菊池地域でも、熊日菊池桜マラソン大会(菊池市)、健康カントリーマラソン大会(合志市)、スポーツの森大津ジョギングフェスティバル(大津町)、にんじんの里マラソン大会(菊陽町)など、たくさんの方が参加者でにぎわいを見せています。

菊池地域では12年ぶりとなる第67回熊本県民体育祭菊池大会が、9月15日～16日の2日間開催されます。この大会は、県民のスポーツへの関心と健康増進・体力づくりの意識を高め、心身ともに健全な活力のあるまちづくりの推進を目的としています。菊池市・合志市・大津町・菊陽町それぞれの地域から、さまざまな種類のスポーツを頑張っている人たちが参加します。大会を見て楽しむだけの人も、運動について考える良い機会になるかもしれません。

「健康のために、スポーツか運動を始めようかな」と思っていますか。スポーツや運動が体に良いことは多くの人が知っています。しかし、自分に合うスポーツや運動の方法についてはどうでしょう。「どんな運動が良いのか分からない」、「忙しくて運動をする暇がない」など、なかなか始められない、または続けることができないという人も多いと思います。

適度な運動は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・治療に効果的だとされていますが、個人に合った種類、方法や量で行ってこそ安全で効果があります。自分の体力に合い、余裕を持って行える運動で十分なので、ライフスタイルに合った方法と時間帯を考えつつ、運動に取り組んでみましょう。日常生活に無理なく取り入れることが長続きの秘訣です。

菊池地域には、自分に合ったスポーツや運動を見つけ、楽しく、また、生きがいとして取り組んでいる人たちがいます。

健康的な毎日を過ごすためには、普段から運動を心掛けることが大切です。適度なスポーツや運動は、健康だけでなく、私たちの生活にもさまざまな恩恵をもたらしてくれます。まずは、自分に合った運動を見つけてみませんか。

2 菊池地域の施設紹介



菊池地域には、屋内・屋外で運動できる施設がたくさんあります。誰でも利用することができますので、運動を始めるきっかけとして活用してみませんか。

菊陽杉並木公園



ふれあい広場とスポーツ広場があり、ふれあい広場は交流の場に、スポーツ広場は多目的なスポーツの場に利用できます。公園の外周にはウォーキング（ランニング）コースがあります。

問 菊陽杉並木公園管理センター ☎ 096 (349) 2533

菊池市総合体育館



ボクササイズ・ZUMBA・ヨガなどさまざまなスポーツを定期的に開催しています。バドミントン教室やノルディックウォーキング教室などの短期教室も開催中です。

問 菊池市総合体育館 ☎ 0968 (25) 3001

合志市総合体育館トレーニングルーム（総合センターヴィーブル内）



インストラクターが常勤しており、トレーニングの方法、器具の取り扱いなど、分かりやすく説明します。メインアリーナには、1周200mのランニングコースがあります。

問 合志市総合センターヴィーブル ☎ 096 (248) 5555

大津町運動公園（スポーツの森・大津）



球技場、競技場、多目的広場、トレーニングルームを備えた総合体育館や弓道場があります。ノルディックウォーキングができるコースもあり、無料で道具を借りることができます。

問 大津町運動公園 ☎ 096 (293) 8088

3 健康維持のための運動方法



運動は、間違った方法で取り組むと逆効果になる場合があります。無理をせず効率的に取り組んでみましょう。

▼運動処方	▼時間帯と運動効率
運動強度はニコニコペースで！ 人と話し、笑い、歌いながらでもできる程度の強さの運動。	朝食前○ 起床直後は低血糖状態なので運動するのは危険。水分と少量の炭水化物を取る。 朝食後○ 早めに朝食を取り、時間をあけて運動すれば問題なし。通勤で歩くのも良い運動。 昼食前○ 朝食が消化され、運動に使われるエネルギーが十分な状態。家事で動くのも運動。 昼食後△ 昼食後は、午後の活動エネルギーの充填期。消化のために最低1時間は安静に。 夕食前○ ダイエット時の運動にお勧め。空腹時には脂肪は燃えやすく、運動後の食事で取ったカロリーも熱エネルギーとして放出しやすくなる。 夕食後○ 食後の運動は、摂取したカロリーを脂肪として蓄えにくくする。 就寝前○ 運動に最適な時間帯。就寝中の成長ホルモンの分泌により、適度な刺激を受けた骨や筋肉がより強く再生する。
運動時間は1日20分～1時間 分散してもある程度の効果は望める。長時間では疲労感が残り、毎日の継続が難しくなる。	
運動頻度は2日に1回 毎日では疲労の回復が追いつかず、逆効果になることもあるが、間隔の空き過ぎにも注意。	

笑顔が私の原動力です

笑顔あふれる菊池地域へ

スポーツという言葉の語源には、もともと「楽しみ」、「気晴らし」、「遊ぶ」といった意味があります。今回取材した皆さんは、口をそろえて「スポーツは楽しい」と話していました。楽しんで取り組むことが、生きがいや健康づくりにつながっているようです。スポーツや運動をとおして人と人の交流の輪が広がることで、地域づくりにもつながっているのではないのでしょうか。

菊池地域には、今回紹介した施設以外にもスポーツや運動ができる施設がたくさんあります。施設では、総合型スポーツクラブや各種運動教室など、さまざまな取り組みが行われています。これから始めたいと考えている人も、そこで自分に合ったものに出会えるかもしれません。地域にある施設をどんどん利用し、ぜひ自分に合うものを探してみてください。

スポーツや運動に取り組む人が増え、年を取っても元気で健康な人が多くなれば、菊池地域が今よりもっと活気あふれるまちになるのではないのでしょうか。まずは、①見つけて、②笑顔で、③続けてみる、「はじめの3歩」を踏み出してみよう！

菊池地域合同特集「はじめの3歩」(元)

楽しんでいたら出会いが増えました

学生時代はずっと剣道をやっていたのですが、就職して剣道をする場所が無くなってしまいました。しかし、運動をしたいという思いはあったので、職場の仲間とバドミントンを始めました。

今は週に4日練習をしています。スポーツクラブきくようでも、練習に行ってしまう。27年バドミントンを続けています。長距離を走っても疲れなかったり、試合でスタミナが持続したりすることで、自分に体力が付いているのを実感しますね。

今まで多くの大会に出場してきましたが、大会に出るためではなく、楽しむためにバドミントンを



ふるさわてつじ
古澤哲二さん（菊陽町）
菊陽町バドミントン協会所属。県体バドミントン男子50歳以上代表。スポーツクラブきくようで指導者としても活動している。

しています。出会いが広がり、会である人々に会えることも楽しみの一つです。運動だけでなく多彩な趣味を持つと、そこから多くのことを学ぶことができます。県民体育祭の出場は今年で3回目になります。地元開催なので優勝を目指して頑張りたいと思っています。



笑顔が私の原動力です

8年前、生涯学習の体験教室でトランポリンに出会いました。通い始めて数回ではまってしまい、指導者の資格を取りました。

トランポリンは1歳ぐらいの子どもから跳ぶことができるので、親子で始めました。私も子どもと一緒に始めました。跳ぶ順番を待っている間にお母さんたちと子育ての話をしたり、主婦同士のコミュニケーションもとれたりして、みんな子どもたちの成長を楽しみながら練習しています。指導をするようになってからは、さまざまな人と関わるようになり、さらに交流が増えました。

トランポリンを始めて、代謝が良くなり体が引き締まり、姿勢も良くなりました。運動が苦手な人



でも、自分のペースで上達できるので、自信につながり、その自信が普段の生活にいい影響を与えていると思います。

トランポリンをするとほとんどの人が笑顔になります。その笑顔が私の原動力です。これからも多くの笑顔に出会うために続けていきたいと思っています。

総合型地域スポーツクラブ「ヴィーブルFUNクラブ」副会長。トランポリンを指導し、九州大会で優勝するなど競技者としても活躍中。

みねともこ
峰 朋子さん（合志市）

