

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減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、水泳がトライトと思っただけでもありました。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、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おづ会員の皆さん

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。体を動かしやすくなってきたスポーツの秋。まずは、自分に合った運動を見つけてみませんか。

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）、菊陽町にんじんの里マラソン大会（菊陽町）など、たくさんの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。

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）



サッカーは高校の時から始め、以来37年間続けています。昨年の3月には40歳以上のメンバーで構成する「スポーツの森大津シニアクラブ」を立ち上げました。現在のメンバーは29人です。50代の人が多く、最高齢のメンバーは61歳です。9月の県民体育祭では、大津町で行われるサッカーの試合の審判や会場責任者をします。

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もできます。

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ています。勝ちにばかりこだわらずに「参加したくない」と思われてしまったりは意味がありません。「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。今後もしもできる限り、ボールを蹴り続けていきたいと思っています。



「楽しく和気あいあい」とがモットー