

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。

●問い合わせ 菊陽杉並木公園管理センター ☎ (349) 2533

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。

●問い合わせ 大津町運動公園 ☎ (293) 8088

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。

●問い合わせ 合志市総合センターヴィーブル ☎ (248) 5555

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。

●問い合わせ 菊池市総合体育館 ☎ 0968 (25) 3001

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。無理をせず効果的に取り組んでみましょう。

▼運動処方

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。
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。

▼時間帯と運動効率

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。

笑顔が私の原動力です

活気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)



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。

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アドバイザーとして指導もしていますが、どんなに仕事で疲れていても、練習に行ってしまうんです。

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

しています。出会いが広がり、会えていろんな人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。



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）



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。

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。

