

暮らしの中にスポーツを!!  
～総合型地域スポーツクラブってなあに?!!～



健康倶楽部ごかしょう  
会員 北川佳誉さん  
(五個荘奥町)

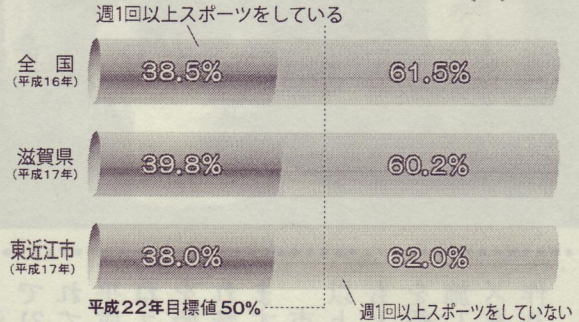
なんといっても『手軽さ』がいいですね!

体を動かすことが好きで、子どものころからスポーツを続けてきました。仕事をしてからは、スポーツをする時間の余裕がなく、「体を動かしたい」と思っていました。そのときに出会ったのが、このクラブです。運動不足の解消と健康づくりになればと今年5月にエアロピクスを始めました。このクラブの良さは、自宅の近くで、仕事が終わってからでもできる『手軽さ』です。始めてから数か月ですが、少しずつ上達しているのが分かり、参加するのが楽しみです。また、参加した翌日は、体が軽く、調子も良くなります。

この機会を大切に、長く続けていきたいですね。

表②

成人の週1回以上の  
スポーツ実施率



成人(20歳以上)の週1回以上のスポーツ実施率の推移・比較

	平成12年	平成14年	平成16年	平成17年
全国	37.2%	—	38.5%	—
滋賀県	21.8%	34.5%	—	39.8%
東近江市				38.0%

全国の数値は隔年調査、滋賀県の数値は世論調査で取り上げられた年度のみ表記しています。また、東近江市の数値は、平成17年8月実施の『スポーツ活動に関するアンケート調査』結果のため、能登川・蒲生地区は含まれていません。

総合型地域スポーツクラブの育成は、スポーツへの参加を促すだけでなく、スポーツを「する」「観る」「支える」ことの楽しさや、活動を通して人と人がふれ合い、心と心が通い合うまちづくり・人づくりにつながります。

そのためには、市民のみならずが元気で健康であることが不可欠です。そして、生涯を通して

総合型地域スポーツ  
クラブのこれから

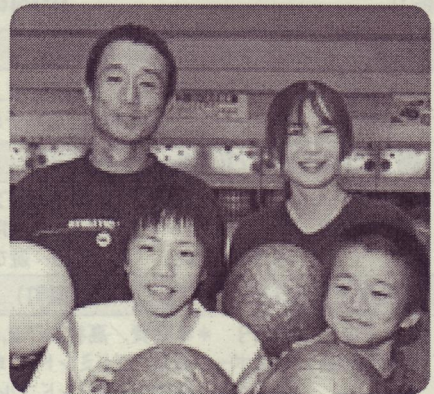
で、いつでも、どこでも、だれでも、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめる総合型地域スポーツクラブへの参加が欠かせません。

総合型地域スポーツクラブを身近な体力づくりの場として活用し、日ごろの運動不足を解消するとともに、心も体もリフレッシュしませんか。

お問い合わせ

スポーツ課 (☎0748-12415674) または、各支所教育分室まで

あいらすスポーツクラブ  
ファミリー会員  
伊藤さん家族 (大林町)



左上から、庄治さん、紀代美さん、有紀さん(中2)、嘉人さん(小4)

アットホームな感じがいいですよ!

スポーツをしてきたこともあり、このようなクラブに興味がありました。早くできないかと思っていたほどです。子どもたちの余暇の過ごし方を考え、家族会員になりました。親が参加することで、子どもたちも参加できるきっかけになればと考えています。月1回のボウリングには家族で参加し、ほかの家族とも交流を図っています。参加する中で、「お金で健康を買う」という意識も必要だと感じています。

クラブはとてもアットホームで楽しいところなので、どんどん参加してもらい、会員が増えるといいですね。