



## 第53回 大村市市民スポーツ大会

10月8日(日)シーハットおおむらメインアリーナを中心に、第53回市民スポーツ大会が開催され、市内各地で熱戦が繰り広げられました。今大会から、ボウリング競技が新たに加わりました。

種目	順位	優勝	準優勝	第3位
ソフトボール		鬼橋町	黒丸町	小路口・古賀島西
バレーボール		富の原2丁目	鬼橋町	古賀島東・西部町
ソフトバレーボール		南野岳	池田	陰平上・黒木
ゲートボール		桜和会B	絆会	福重クラブ
グラウンド・ゴルフ		坂口G・G愛好会 A	池田湖畔クラブ	坂口G・G愛好会 B
ボウリング(一般)		ピクトリーズ	チームみゆき	岩井山
ボウリング(会員)		アリゲータ	シニア3人組	K・Y・K

バレーボール



ボウリング



開会式



ソフトボール



ソフトバレーボール

### 祝 大村市体育協会スポーツ表彰

10月8日(日)大村市スポーツ推進委員として活動されていた三名の方が受賞をされました。永年大村市のスポーツの普及・推進に貢献されました。おめでとうございます。



堀口元理事長

福嶋元会長

泉元副会長



### NHKラジオ体操 IN おおむら

8月17日(木)陸上競技場にNHKラジオでお馴染みの巡回ラジオ体操がやって来ました。大村市市制施行75周年記念事業として行われました。早朝より約1,600人の市民の皆さんに参加いただき、気持ちの良い汗をかけたひと時でした。



ラジオ体操

### 親子で楽しむ ニュースポーツ!

8月11日(金)シーハット感謝デーニュースポーツのコーナーでは、たくさんの人に体験してもらった事が出来ました。子供たちと一緒にゲームを楽しむ両親の姿も多数見受けられ会場は終始元気な声が響き、嬉しい悲鳴の1日でした。



シャッフルボード



ペタンク

## スクエアステップ研修会

研究推進部長 吉村 正治

7月20日(木)中地区公民館講堂において、スポーツ推進委員のスキルアップのために「スクエアステップ」の勉強会を実施しました。「スクエアステップ」とは下の写真のようなマットを使っておこないます。インストラクター榎田委員が作成したプログラムを、研修部長がそれぞれの種目の講師となり進めました。講師のステップをよく見て記憶し、正しい位置に足を運ぶ運動の繰り返しですが、なかなか難しく、思うところに足を進めることが出来ず、笑い声も聞こえていました。また、下の写真のように両端に座ってボールを足で蹴り目標に近づけたり、数字を書いたカードを使って計算したり、ゲーム感覚で頭の体操もできます。マットの多様さを改めて知ることが出来、とても良い研修会でした。



ステップステップ



## 第16回 大村市民ウォーク



野岳湖口ザモタ広場



10月22日(日)野岳湖周辺で行われた市民ウォークには、たくさんの市民の皆さんの参加がありました。コースには、稲刈りが済んだ田んぼ、赤や黄色に色づき始めた木々もあり、参加された方々も深み行く秋を感じられたのではないのでしょうか。来年もまた参加をお待ちしております。

## 諫早・大村市スポーツ推進委員合同研修会

10月21日(土)諫早市小野体育館においてニュースポーツの研修会が行われました。「Tボール」と「フロッカー」の二種目で、初めて体験するスポーツでした。「Tボール」は、ソフトボールによく似てる球技です。「フロッカー」は、「カーリング」によく似た木製のストーンを使った競技です。年齢を問わずに出来るスポーツなので、これからたくさんの人に体験してもらい、広めていければと思います。



フロッカー

Tボール

## ロコモティブシンドローム(ロコモ)

日本語名 『運動器症候群』

知ってますか?



ロコモとは? 骨・関節・筋肉など体を支えたり、動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い症状のことです。

### 1) 平均寿命と健康年齢(平成27年度)

- ①平均寿命(男性)80.79歳(女性)87.08歳 ※年々増加の傾向
- ②健康寿命(男性)71.19歳(女性)74.21歳 ※日常生活の制限、支援、介護が無く普通の生活ができる。

### 2) 健康な期間が終わってからの余命期間

- ①男性9.6年 女性12.8年 男女とも10年前後は人の助けが必要になる。

### 3) 健康寿命を延ばすには

- ①運動……適度に体を動かす。
- ②食事……三食きちんと食べる。
- ③笑顔……心のストレスがない。
- ④ワクワク、感動……五感の刺激

散歩・頭を使う・旅行・新しい体験・動き回ること

- ×テレビばかり見ない
- ×暴飲暴食

上記の事を1人1人が良く考え理解し日々の生活に取り入れていけば、人の手を借りることなく、より楽しい生活が送れるのではないのでしょうか