

地域に貢献しながら
スポーツで汗を流そう

スポーツ推進委員 栗原和幸さん



スポーツ推進委員は住民へのスポーツの実技指導や、大会等の企画・運営を行います。栗原さんも現在宮崎市に86人いる推進委員の一人で、大宮小学校で女子バレーのコーチも務めています。「ずっとサッカーをやっていて、バレーの競技経験はないのですが、娘たちが部員だったことで携わるようになりました。主に経験の浅い子どもたちを指導しています」。お酒もたしなむという栗原さんですが、スマートな体型を維持しています。「昔バリバリ運動していた人ほど、『もう激しいことはできない』と気楽にスポーツができないのかもしれませんがね。こうやってクラブで子どもたちに球出ししたりするのも、結構運動になります。楽しくやるのが一番ですよ」と栗原さん。スポーツ推進委員の活動に興味がある方は、スポーツランド推進課までお問い合わせください。



子どもに優しく指導する栗原さん。

「総合型地域スポーツクラブ」とは

地域の人たちが運営し、地域の人たちで楽しむ「総合型地域スポーツクラブ」。宮崎市では11のクラブが活動中。種目はバレーボール、テニス、バドミントン、ラグビーから、チアダンス、ヨガ、ピラティスまでさまざま。活動する年代も子どもから高齢者まで幅広く、スポーツを通して地域コミュニティの活性化や健康づくり、生きがいづくりに役立っています。



「健康みやざきマイレージ」をためて
地場産品やQUOカードをもらおう！

小学生以上の宮崎市民なら誰でも参加できる「健康みやざきマイレージ」。健康診断の受診や対象イベントへの参加、自宅でのラジオ体操などで規定のポイントをためて応募すると、抽選で賞品が当たります。まずは、健康支援課や国保年金課、市内各地域の保健センターなどでポイントカードをもらってください。



詳しくはこちら

22:00

寝る前にストレッチ
明日もがんばろう

おやすみの前に軽くストレッチ。筋肉がやわらかくなり、血流が良くなります。今日あったうれしかったこと、楽しかったことを思い出しながらやってみては？ 一日お疲れさま、自分！ 体も心もいたわってあげましょう。



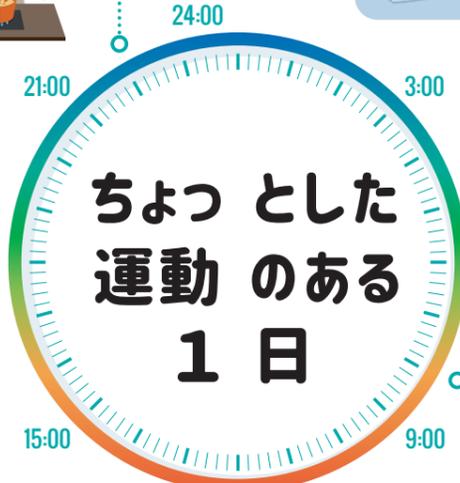
いそいそ
いそいそ

18:30

週に1度は
「総合型地域スポーツクラブ」へ
ミニバレーに挑戦

「スポーツ経験のない私でもできるような競技って何でしょう？」と先輩に聞くと、ミニバレーを勧めてくれました。普通のバレーボールより柔らかく大きなボールで、ネットが低いので、気負わずにできそう。

久しぶりに
やったけど楽しい



ちょっとした
運動のある
1日

12:30

青空のもと昼休みに
バドミントンはいかが？

ランチの後、ついスマホばかり見て、休憩時間が終わってしまう……という人も多いのでは。たまには同僚とバドミントン、キャッチボールなどもおすすめです。手軽なスポーツで体を動かせば、心もすっきりします。

靴はスニーカー
などがおすすめ



8:00

通勤時間を運動時間に
2つ前のバス停で降りて
「ウォーキング」

通勤に徒歩や自転車はいかがですか？ バスの場合は、ぜひ最寄りのバス停よりも手前で降りてウォーキング。歩いていると新しいお店を見つけたり、仕事のアイデアがひらめいたり…そんなうれしいことも。

歩
歩
歩



音楽に合わせて
テンポよく

特集2

やっぱり気持ちいい！

運動＆スポーツのすすめ

スポーツランド推進課のヤマウチです。スポーツ経験のない私でも毎日の生活に気軽に運動を取り入れるヒントをお伝えします。スキマ時間をうまく活用して、運動＆スポーツをやってみましょう！

6:30

パジャマのままでOK！
朝一番の「ラジオ体操」

誰もが親しみやすいラジオ体操。第一、第二とも3分程度ですが、体を曲げたり、伸ばしたり真面目にやると汗をかきます。ちなみに市役所では、始業前に行っているんですよ。

宮崎人なら「SALKO」もおすすめ

「宮崎をサルコー」を合言葉にしたウォーキングアプリ。宮崎市をスタート地点に歩行距離によって、県内を1周するように各市町村にスタンプが押されていきます。大きなポイントは「医療費抑制額」を表示してくれるところ。スマートフォンをお持ちの方ならどなたでもダウンロードできます。宮崎県公式アプリです。

(問) 宮崎県スポーツ振興課
TEL 26-7248 FAX 26-7339

