とぴっく NEWS & REPORT 10がつす

NPO法人 桜木ふれあいスポーツクラブでは8月21日（土）午後7時から筑波大学の田中喜代次教授をお招きして講演会が行われました。

第1部では「活力年齢を若くするための運動方法」と題して、実年齢に対して活力年齢が高いと老化が進んでおり、低くければそれが理想の数値であるといった話をされました。個人の「活力年齢」の数値を正確に出すとするならば、骨密度や体脂肪量、内臓脂肪量などを割り出して計算式に入れ算出するのだそうです。私たちの現在の「活力年齢」は何歳なのか？というより、まず運動を習慣にすることによって確実に「活力年齢」は下がっていくとのことです。また、食事（カロリー数やバランスの取れた食品）にも十分気を使わなければならないということも忘れてはならないようです。

第2部では、総合型地域スポーツクラブの今後について色々なお話をされました。中でも、桜木ふれあいスポーツクラブから今後何を目指すべきかといった提案事項がありました。それは地域において子供から高齢者まで様々なスポーツ愛好者が参加できるクラブであること。多種目・多世代にわたり参加でき、またその個人個人のニーズに応じた指導に対応できるようなクラブであること。大きくは、特徴（売り）を鮮明に出していかなければならないということ。それは、簡単そうで難しいことでもあります。しかし、2時間の間、ほとんどの参加者の皆さんは熱心にメモを取っていらっしゃいました。

NPO法人　桜木ふれあいスポーツクラブ　講演会
「運動・スポーツを柱とした地域住民の健康支援のありかた」8/21秋津市民C

第2回熊本市総合体育館 青年会館・体育堂杯小学生フットサル大会開催 H16 8/31

この大会は熊本市総合体育館・青年会館が昨年から小学生の体力の向上及びフットサルの普及を目的として開催しています。今回は、参加12チーム132名による熱戦が繰り広げられました。当事業団からも浜線健康パーク主催事業ジュニアサッカークラブ（浜線FC／福田監督）の受講生が参加し、小1～小3の小さいチームでしたが力を合わせてゴール目指してかけまわっていました。

大会の決勝戦はプエルタとバレイアサッカークラブで行われ、互いに一歩も譲らず0対0のままPK戦までもつれ込み、プエルタに軍配が上がりました。

選手たちは、夏休み最終日に楽しい思い出ができたのではないかと思います。

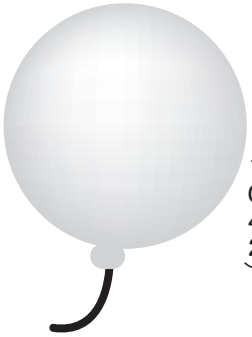
一体感あるふうせんバレー

ふうせんバレーボールは健常者と障害者が一緒になって同じコートの中でプレーでき、それぞれが対等の立場の「選手」としてプレーできるように特別ルールを設け、お互いが助け合い、励まし合いながら「共に生きる」ことを学ぶことのできる楽しいスポーツです。ふうせんバレーボールは、平成元年に北九州で考案され、先進地ではこのスポーツを機能回復訓練の一環として取り入れているところも多くあります。リハビリ効果だけでなく、在宅介護者の方が色々な方々と交流し、親睦を深めることで社会参加への意欲を高めることにも役立っています。

当事業団では、平成6年からこのスポーツの熊本県での普及に取り組み、平成9年からは、正式な大会として熊本市体育指導員、学生ボランティアの方の協力のもと、わくわくふうせんバレーボール大会を行っています。ぜひ、このスポーツに取り組んで、1アスリートとして、大会に参加してみませんか!!

◇第8回わくわくふうせんバレーボール大会
平成16年11月3日（水）
文化の日
アクアドームくまもと

※申込方法など詳細につきましては、事務局　総務課企画広報班までお問い合わせください。（TEL 096・385・1042）



VOICE of 事業団

今年の夏は、とても暑い日が続きました。〝暑い夏〟と言えば皆さんは冷たいジュースやかき氷を連想されると思いますが、私たちスポーツ施設を管理するものとしては、やっぱり海やプールを連想します。そんな中、7月26日～30日　8月2日～6日の間、熊本市総合屋内プール（アクアドームくまもと）において私が「夏休み小学生水泳教室1・2」を指導した時のことについてお話しさせていただきます。学校での水泳は当然クラスとして授業を受けるのでみんな知っている人ばかり、でも水泳教室では市内各小学校から参加するので1回、2回ではなかなかうまくお友達関係ができずに、やっとお友達になったと思ったら今日でおしまい、といったことのないよう、夏休みの1ページとして楽しい思い出を残してもらえるようにと指導者として配慮しなければと思っていました。しかし、ふたを開けてみればどうでしょう。現代っ子は、始まってからの数分で仲良くなれるのです。私の気苦労も・・・。「君たちは同じ小学校に通っているのですか？」という質問にも「私は○○小学校です。」「私は●●小学校です。」と同じクラスメイトのように仲良くしていました。私の子供の頃もそうだったかなあ？と思い返してみましたが、皆さんの子供の頃はいかがだったでしょうか？そういえば、私の娘たちも公園なんかで遊ぶ時、人見知りしないで同年代の子どもたちと仲良く順番を決めて滑り台を滑っていたのを思い出しました。

総務課　主査
藤本　比呂志