

市民リポーター
藤枝 政勝さん

●ふじえだ まさかつ
桜木町在住。64歳。
木古内町出身。元新日本製
鐵室蘭製鐵所社員。昭和61
年から登別市体育指導委員。
登別バドミントン協会理事。



▲年々愛好者が増えている『パークゴルフ』

さあ始めよう！ スポーツを

スポーツを楽しみながら 健康で快適な人生を

健康で快適な生活を送るためには、
適度な運動が大切と言われています。
しかし、自分の年齢や体力を考えずに
いきなり激しいスポーツを始めては、
かえって健康を損なうことにもなりかねません。

スポーツの経験がなくても
「ちょっと体を動かしてみたい」と
考えている方が、手軽にできるスポーツの
いくつかをレポートしました。

芝生の上をウォーキング しながらパークゴルフ

若い方からお年寄りまで、年々愛好
者が増えている『パークゴルフ』。

「登別パークゴルフ協会に加盟して
いる方が約400人。市内の愛好者は1千
人を超えていると言われています」と
話すのは、220人の会員が加入している
市内最大のパークゴルフサークル『登
別パークゴルフクラブ』の会長中野武
弘さん(67)。

「パークゴルフは、ボールを打って
は歩くの繰り返しで、知らず知らずの
うちに長い距離を歩きます。ボールを

置いたり拾ったりと、日ごろ使わない
筋肉も動かせて、楽しみながらいい運
動ができますね」とパークゴルフの効
果を話す中野さん。



中野 武弘さん

「クラブでは、年に7回パークゴル
フ大会を開いています。そのときばか
りはみなさんいいスコアを出そうと、
真剣なまなざしでプレーしています。

ボールが弾み笑顔が弾む スポンジテニス

何歳になっても競技の醍醐味を味わえ
るのも楽しみの一つですね」。

家族で、友人同士で、職場の親ぼく
に、サークルの仲間同士などいろい
ろな方と手軽に楽しむことができるパー
クゴルフ。間もなくシーズンオフにな
りますが、来年の春にはみなさんも健
康づくりを兼ねてパークゴルフを楽し
んでみてはいかがでしょうか。

これから迎える寒い季節。屋内で手
軽に楽しく汗をかけるのが北欧生まれ
の軽スポーツ『スポンジテニス』。

バドミントンのコートに高さ90cmの
ネットを張り、専用ラケットやテニス
のジュニア硬式用の柄の短いラケット
を使用します。ボールはその名のおり
軽くやわらかいスポンジ。体力に自
信のない方や初めてラケットを握る方
も長いラリーを楽しみむことができます。

このスポンジテニスは、平成2年に
教育委員会主催の健康スポーツ教室で



市民リポートは、市民のみな
さんが自由に発想・企画する
ページです。