



▲グループで楽しめるニュースポーツ『フロアカーリング』(上)と『室内ペタンク』(右)。総合体育館では、用具の使用料が無料で利用できます。



▲バドミントンのコートを使って行う『スポンジテニス』

最近では、スポンジテニスの全道・全国規模の大会も開かれ、イーグルスから出場する方が増えています。「年をとってからもいろいろな地方で行われる大会に参加できるのもひとつの励みになりますね」と吉田さん。季節を問わず、天候に左右されずにできるスポンジテニス。この冬、みな



吉田 重利さん

「スポンジテニスをしていて、きつと感じたことはありません。でも、運動量が豊富なのでたつぷりと気持ちの良い汗をかきます。最近では心臓の調子もよくなったようです。やはり運動は健康のために大切なですね」。



武田 光広さん

「生涯スポーツという言葉があります。高齢化が進む現代、心身ともに健康を保つため、何歳になっても楽しく体を動かすことが必要ではないでしょうか。スポーツを通じて、世代や地域、男女を問わずいろいろな方と交流できるのも魅力の一つですね」と話す武田さんがお勧めのニュースポーツは、『フロアカーリング』と『ペタンク』。

武田さんは、自らの仕事をする傍ら、体育指導委員として市民が気軽にスポーツに親しめるよううまい実技指導を続けてきました。

「ミニバレーやグラウンドゴルフ、そしてスポンジテニスなど、今では一般的になったスポーツが普及したきっかけは、健康スポーツ教室で体育指導委員が紹介したのがきっかけなんです」と話すのは、市の体育指導委員を務めて21年になる武田光広さん(65)。

## 挑戦してみませんか ニュースポーツに

さんも試してみませんか。

フロアカーリングは、水上のカーリングをヒントに、新得町で発案され、車輪をつけたストーンを使う室内競技です。2チームに分かれ、ストーンを動かした位置により勝敗を競います。

ペタンクは、木製の目標球に、金属製のボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うフランス生まれの軽スポーツです。公園、空き地、グラウンドなど、どんな場所でもできますが、最近では、室内でもできる『室内ペタンク』も普及してきています。

## 暮らしの中に体を動かす習慣を取り入れましょう

高齢化社会といわれる現代。人はみな、いつまでも元気でいたいと願うものです。そのためには暮らしの中に体を動かす習慣を取り入れる努力が必要ではないでしょうか。

若いころからスポーツを続けてきた方はもちろん、何かスポーツを始めたかと考えている方も今からでも遅くはありません。多くの方が自分に合ったスポーツをしながら健康で快適な人生を送ってほしいと願っています。

### ご利用下さい 軽スポーツ指導者 派遣事業

文化・スポーツ振興財団は、市内の団体やサークルなどを対象に『軽スポーツ指導者派遣事業』を行っています。詳しくは、22ページの『情報あらかると』をご覧ください。