

スポーツに親しみ、スポーツを楽しもう

あなたにはどのスポーツがピッタリか



▶オリエンテーリングの出発

健康保持のため、野外でスポーツを楽しむことはあなたにとっても必要なことです。今回は、野外スポーツの種類や年齢と適応種目、問い合わせ先などをまとめてご案内します。県民みんながスポーツに親しみ、楽しみましょう。

○これまでの体育

わが国のこれまでの体育・スポーツは学校を基盤として発達し、また選手を中心とした活動であり、施設にしても、一般の人が、スポーツを楽しむためのものというより、競技会のための施設が多く指導者にしても、一握りの選手の養成を対象にしたものが多かった。

スポーツにたいする考え方、スポーツは自分のためとして、自ら進んでスポーツをやるといふより、国・学校・会社などのためという考えが多く、そこからスポーツは「あたえられる」ものとして存在していました。

○最近のスポーツ

総理府の「スポーツに関する世論調査」によれば、過去一ケ年間に何らかのスポーツ活動を行ったものが、昭和三十一年には一四〇程度でしたが、昭和四十七年には、六〇〇と約四・四倍に増加しています。また、スポーツの種目で

との人口の増減をみると、野球、陸上などの競技スポーツは年々減少の傾向にありますがその反面、体力づくりのための体操、歩け歩け運動とか、軽いスポーツのポロリングなど、軽いスポーツを楽しむ人がふえ、また、ハイキング、キャンプ、ゴルフ、スキーなどの自然の中のスポーツがふえています。

このことは、今までの選手中心のスポーツから、あらゆる階層の人々が、日常生活の中で、自分の体力、年齢、生活環境に応じたスポーツを自分のものとして楽しむ、体力づくりをめざした「生活スポーツ」、「大衆スポーツ」へと指向しつつあるあらわれであると言えます。

本県でも、朝早く、ランニングや散歩をする人の姿が目立ち、日曜などに、金峰山はじめ付近の山や野を家族やグループで歩く人が多くなっています。また、四十歳以上を中心に結成された熊本サイクリング同好会、熊本走ろう会、老人を中心とした県下各地のゲートボールクラブ、また婦人を中心とした民踊会やバレエボールクラブ、子供から老人までの各地の歩こう会や体操会のような自主的、自発的クラブの活動も盛んになってきました。

○これからスポーツ活動

に親しむ人のために

1 自分のスポーツの目標を知ろう
人々は、スポーツに対して、それぞれ目的を持っています。青少年の中には、記録や勝負を目的とし、高度な技術と体力をつけることをねらいとする層があり

一方では、仕事や勉強との調和を考え、スポーツを楽しむ層、また、身体が弱いとか、運動能力が劣るため、それらを高めるためにやる層があります。

壮年期になると一般的には、激しいスポーツに熱中するより、ストレス解消とか、衰えようとする体力の維持とかスポーツ自体を楽しむとかを目標におく人が多いようです。

また老人期のように、健康の維持と社交などを直接の目的とするなど、そのねらいは、個人、年齢、環境、性別などによって違います。

そこで、スポーツに親しみ、スポーツを楽しむためには、自分のねらいに応じた種目をえらび、同じ目的を持ったグループに参加するか、自分でグループづくりを呼びかけるなどが大切でしょう。

2 スポーツ教室、体力テストに参加しよう

スポーツをやりたいくても、やる場所がない、仲間がいない、指導者がいない、また技が下手だからなどの理由でやれない人も相当います。このような人々のために、多くの市町村では、場所、指導者、用具等を準備して、老人のためのゲートボール教室、健康教室とか、初心者(下手な人)のための婦人バレエボール教室など、性、年齢、技能の程度別に色々の種目のスポーツ教室を開設しています。また、体力測定を行い、どんな所が劣っているのか、どんな運動とか、スポーツをやったらいいかの指導をしていく「体力テスト会」とか、「スポーツ相談室」などの開設も行っていますので、こ

のようなスポーツ教室、スポーツ相談室に参加することで、同じ年齢、同じ技術程度の人が集まるので、そこには必然的に仲間ができ、スポーツを楽しむグループが生まれてくるので、その機会を生かして欲しいと思います。

3 体育指導委員に相談しよう

スポーツ教室、相談室にも参加できない人は、各市町村の教育委員会の社会体育の担当者(市では体育保健課か体育係町村では社会体育担当の職員)か、市町村で依頼してある体育指導委員(小学校区に一名程度)に、場所、仲間、方法などについて相談すれば、良い方法が得られるので大いに利用し、相談して下さい。

4 同じ目的を持った仲間と一緒にやろう

スポーツには、なわとび、ランニングのように一人でもやれるものもあれば、バレエボールのように、仲間がいなければできないものもあるが、一人でできるランニングでも、熊本走ろう会などにはいると、同じ年齢の人で体力健康づくりという共通の目標の仲間が多いためのお互いの励みになるし、楽しく走れるため色々な企画も催されるので、楽しく走っている人が殆んどです。一人で走るより、グループにはいる方がはるかに効果的で楽しくスポーツができます。

5 年齢とスポーツ

表はスタインハウスと言う人がスポーツ種目と、その技術に適應できる年齢の範囲を示した表ですが、これには当然個

人差、性差があります。競技の勝負に関係なくスポーツを楽しむものであれば相応の年齢までできることは、熊本走ろう会の五十歳、六十歳の人が二十〜三十キロメートルを完走されることでもわかります。

○野外スポーツで自然と語り体力づくりを進めよう

しかし、一般的には、年をとったら動きの早くないもの、自分のペースでできるものなどが好ましいと言えます。ハイキング、歩け歩け、ゴルフなどの野外スポーツとか、ゲートボール、健康維持のための体操などの軽いスポーツなどがあげられます。

人間社会が複雑になり、また機械化され、合理化されるにつれて、人々が「自然に還る」欲求を持ったことは当然であり自由時間の増大と健康体力づくりへの欲求から、ハイキング、歩け歩け運動、サイクリング、夏季のキャンプ、ゴルフ、新しいものとしては、オリエンテーリングなどを楽しむ人が本県でも急激に多くなってきました。

1 サイクリング

行事としては、熊本市、玉名市、菊池市、人吉市、本渡市、益城町などでは、「お早ようサイクリング」を夏季を中心

に日曜日の朝一般の市民を対象に実施しているし、県協会、報道関係の会社の主催で「サイクリング県民大会」「ラリー」などが開催されています。

これらの行事に参加することで、正しい安全なサイクリングの方法、技術などを自分の体を通して学ぶことができ、家族そろってのサイクリングへの発展にもつながり、熊本サイクリング同好会のような、地域ごとのグループ結成につながるでしょう。

サイクリングに関するお問い合わせ
熊本県サイクリング協会 熊本市坪井
二丁目八一九工士自転車店
電話三一九六一

2 ハイキング、歩け歩け運動

組織としては、熊本あるこう会をはじめ、県下各市町村、校区ごとの歩こう会とか、野外活動研究会、県段階ではユースホステル協会などがあります。このような団体にはいると、技術、知識が得られ友を得ることができ、家族、仲よしグループで楽しむのも良いでしょう。

コース等のお問い合わせ
熊本あるこう会、熊本市下通二丁目、
タマナ運動店内。電話五二一五三一九

熊本県ユースホステル協会 熊本市水前寺六丁目、県教育庁体育保健課内
電話六六一九三二〇

熊本県野外活動連絡協議会
熊本県野体育保健課内

3 オリエンテーリング

このオリエンテーリングという森のスポーツは、国の体力づくり運動の一環と

年齢と適応スポーツ

種目	年齢域	種目	年齢域
徒手操	全	テニス	50
器械操	45	卓球	50
短距離	35	バドミントン	40
長距離	45	バスケ	45
競歩	30	サッカー	35
水泳	60	野球	35
自転車	全	ソフトボール	45
乗馬	45	ゴルフ	60
弓道	全	登山	全
柔道	55	スキー	40
剣道	60	スキー	40
空手	40	スキー	30
柔術	40	スキー	60
バレー	60		

(県教育庁体育保健課)