

人生にスポーツを！

スポーツで、ひともまちも元気な佐世保に

よく「スポーツをした方がいい」ということが言われますが、そもそも「なぜ？」と思う人も多いのではないのでしょうか。最近ではスポーツに関するさまざまな研究が進み、スポーツをすることでいろいろな「いいこと」があると分かってきました。

そこで今回の特集では、スポーツによるさまざまな効果や令和5年4月から始まる「佐世保市スポーツ推進計画」の4つのビジョン、計画の中で位置付けている佐世保らしいスポーツの活用などについてお知らせします。

スポーツには、次のような良い効果が期待されます！

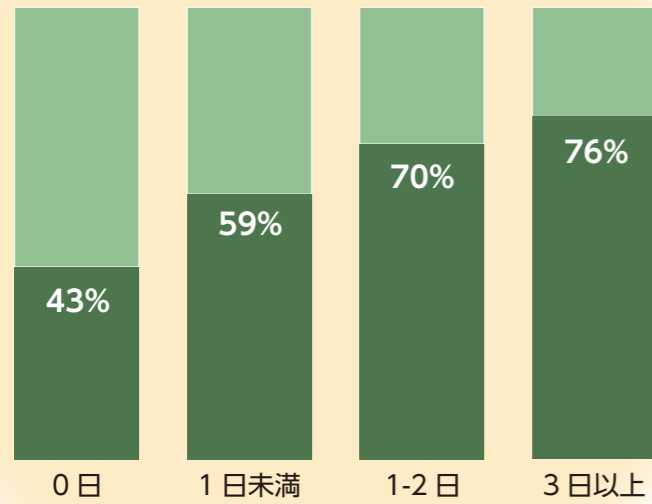
(各資料出典元：スポーツ庁ウェブ広報マガジン「デポルターレ」)



スポーツをすると生活の充実感が向上！

スポーツの頻度と日常生活における充実感

「充実を感じている」と答えた割合



1週間のうち、スポーツをした日数

出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2019年1月)

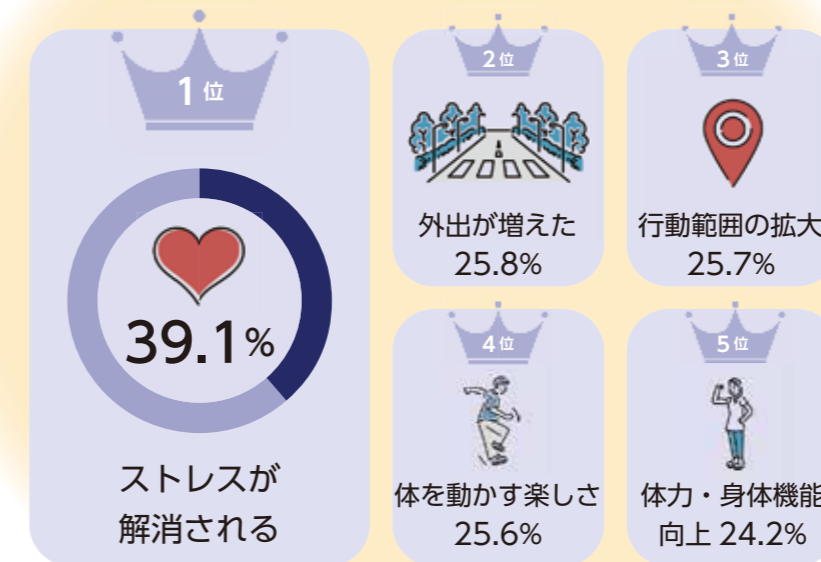
体力と学力には関係が！

子どもたちの総合的な体力調査と、学力テストの成績との関連性を分析した研究では、体力調査での成績が高い子どもほど、学業の成績も優秀な傾向があることが確認されています。

また、運動をすると脳神経細胞の増加や記憶をつかさどる海馬が大きくなるのが分かっています。運動後は脳への血流が増し脳が活性化して、思考力や集中力が飛躍的に高まる機会となるので学習をするチャンスです。

スポーツ・レクリエーションにはさまざまな効果が！

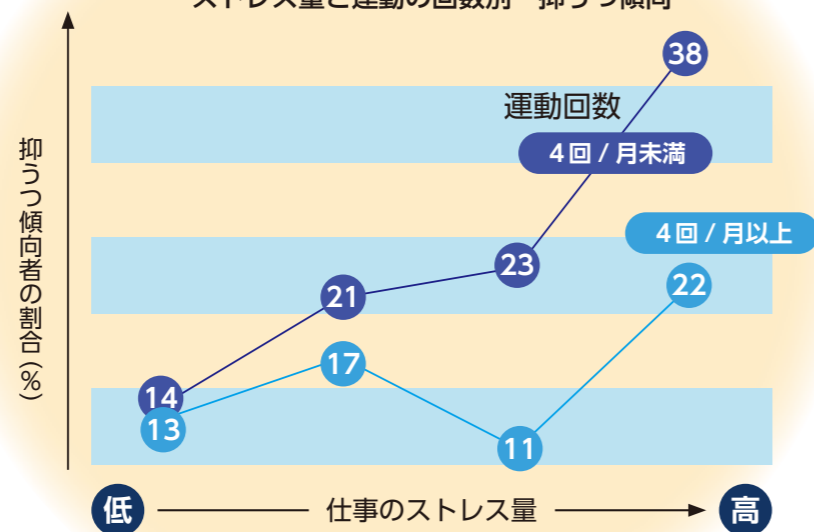
スポーツ・レクリエーションをやって良かったこと



出典：笹川スポーツ財団「地域における障害者スポーツ普及促進事業」(2018年3月)

心の健康にも効果的！

ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



出典：甲斐裕子、永松俊哉、志和忠志、杉本正子、小松優紀、須山靖男

「職業性ストレスに着目した余暇身体活動と抑うつとの関連性についての検討・体力研究」(2009年)

プラス10～20分の歩行で生活習慣病予防に効果！

1日に7,000～8,000歩歩くとがんや糖尿病などの病気の予防に効果があると言われています。

例えば、「仕事中は1階上のトイレを使い、階段を上る癖を付けてみる」「デスクワークが疲れたら片道5分の距離を歩いてみる」といったように、生活の負担にならない程度のちょっとした工夫で1日の歩数を増やしてみましょう。

きれいの鍵はスポーツ！

成功したダイエットランキング



出典：株式会社エネージャ「『ダイエット』に関する実態調査」(2014年4月・5月)

「佐世保市スポーツ推進計画」を策定しました

本市におけるスポーツ施策の方向性を明確にし、関係団体と目標の共有を図るとともに、必要に応じてスポーツ以外の分野の取り組みとの連動や民間等との連携によって、相乗的な効果を発揮できるよう策定しました。本計画では、4つのビジョンの下、施策の目的ごとにミッションを設定します。



スポーツ × 地方創生

ミッション1 スポーツによるまちの活性化

ミッション2 若い世代の競技者層の充実



スポーツ × 健康

ミッション1 生涯スポーツの推進

ミッション2 子どもの運動習慣の確立、体力の向上

ミッション3 スポーツによる健康増進



スポーツ × 地域

ミッション1 地域におけるスポーツ活動の活性化

ミッション2 スポーツを支える人々の育成、支援



スポーツ × 環境

ミッション1 市民のスポーツを支える環境づくり



仲間ができることにスポーツの魅力を感じます

佐世保市スポーツ推進委員協議会
会長 梶山 直行さん

スポーツ推進委員は、佐世保市のスポーツ行事の支援やニュースポーツの普及のために、地域や学校に出向き、楽しさを伝える活動を行っています。地域の方々や生徒たちから「楽しかった」「またしたい」と思ってもらえることが、何よりもうれしいです。私は体を動かすことの楽しさの他に、仲間ができることにスポーツの魅力を感じており、現在42人いるスポーツ推進委員ともなるべく多く集まって一緒に活動や指導を行っています。年齢に関係なく、誰とでも始めれば楽しいと思えることがスポーツの力です。ニュースポーツ普及講習会などに一回でも参加してもらい、「楽しいな」「自分も指導したいな」と感じた人や、スポーツに興味のある人が1人でも多く委員になってくれることを今後の目標としています。

(取材日 12月19日)



スポーツ推進委員研修会の様子



市 HP (ニュースポーツ普及講習会)

佐世保らしいスポーツを活用します！

スポーツを通じたまちのにぎわいづくりや、スポーツによる健康増進などのために、今後のスポーツ施策に、本市の特性や本計画の特徴を踏まえた「佐世保らしいスポーツ」の活用を図ります。

アーバンスポーツ

本市には米海軍基地の存在があり、国籍や言語に関係なく、バスケットボールやスケートボード、BMX(自転車競技)などのスポーツを楽しむ人々の姿が見られます。本市の特性と言える「アメリカ文化との親和性」や、「1人でも気軽に参加できる」「達成感が得られやすい」といった要素を持つアーバンスポーツの活用を進めます。



BRIGHT IDEA SKATESHOP
代表 辻 拓郎さん

スケートボードは簡単そうに見えるかもしれませんが、トリック(技)を習得するためには、努力の積み重ねが必要です。トリックができるようになると、とてもうれしいですし、その喜びを仲間と共感できることもスケートボードの魅力の1つです。市内には小学生ぐらいから70代までスケートボードをしている人がいて、実は幅広い世代の人が楽しめるスポーツでもあります。さらに、スケートボードを通じたアメリカ人との関わりも強くあり、スポーツという面だけでなく、コミュニケーションツールとしての一面も持ち合わせたスポーツです。

(取材日 12月22日)



みてみゅー「佐世保でスケボー！」



ウォーキング

ウォーキングは、「いつでも誰でもできる運動」です。本市の地理的特徴である「坂道が多い」というマイナスに捉えがちな点も、「坂道はウォーキングの効果を高められる要素」とプラスに捉えて活用していきます。全世代で「ウォーキングをする」という意識が高められ、実践されるような施策を幅広く展開します。



佐世保市
朝長 則男市長

50歳から健康のため、定期的に行える運動としてウォーキングを始めました。毎朝6時から約1時間、雨の日や出張の日でも歩くことを習慣としています。朝歩きながら、1日のスケジュールを把握したり、頭の中を整理したりする時間に活用しています。過去には105kmのウォークラリーに挑戦し、3回完歩することができました。ウォーキングを継続することで、体力を維持できていると実感しています。無理をせず、少しずつ距離を伸ばしながら速歩で歩くことを意識すると、より効果的です。

(取材日 12月22日)



ウォーキングする朝長市長

スポーツを始めてみませんか？

親子室内サッカー教室

日程 3月21日(水) 9時30分～12時
場所 体育文化館
対象 年少～小学3年生と保護者
定員 30組
料金 1人500円
申込 2月21日(水)以降に電話で体育文化館へ
◎体育文化館 ☎22-1522

少年剣道体験教室

日程 3月26日(日) 9時～10時30分
場所 県立武道館
対象 年少～小学6年生
定員 20人
料金 500円
申込 2月26日(日)～3月19日(日)に電話で県立武道館へ
◎県立武道館 ☎22-2194

スケートボード体験会

日程 3月25日(土) 10時～12時
場所 北部ふれあいスポーツ広場
対象 年中～小学6年生
定員 30人(応募多数の場合抽選)
料金 1,000円
※申し込み方法など詳しくは市HPをご覧ください。
◎スポーツ振興課 ☎24-1111



特集に関する問い合わせ スポーツ振興課 ☎24-1111