

さくらスポーツクラブ設立の経過

子どもたちが小学校を卒業してからも好きなスポーツを続けられる環境づくりを支援したい、「スポーツは好きなんだがあまりうまくないんで」と尻込みしている方にもスポーツをする楽しみを共感してほしいとの思いから、私たちのさくらスポーツクラブ設立の取組みは平成11年10月から始まりました。

各市のスポーツクラブの視察や大学の先生の話をお聴きな中で、平成13年2月からの準備委員会をへて、平成14年になり運営委員の選出、会費や規約の決定、スポーツスクールのプログラム作成や会員募集をみんなの協力と頑張りで乗り越え、この10月12日に設立記念式典を行い、400人以上の会員でスタートしました。

さくらスポーツクラブは、まだできたばかりで不十分な面がたくさんありますが、「そこに行けば仲間がいる』『楽しみがある』『心地よい汗が流せる』『そんな場所と機会を提供するのが『さくらスポーツクラブ』」をスローガンに、会員の皆さんや関係者の声を大切にしながら、よりよいものを目指していきたくて考えています。



日常生活と運動

大阪府健康福祉部地域保健課 参事
木山 昌彦

運動にはさまざまな効果があるといわれていますが、トーマス・D・ウッドはそれを8項目にして示しています。

- 1 運動で動かした筋肉などでは、血液の循環が促進します。
- 2 運動で動かした筋肉などでは、酸素が必要となり呼吸が活発になります。
- 3 体の中の老廃物が、汗をかくことにより排泄されやすくなります。
- 4 運動をすることにより、腸管などの動きが促され、消化が促進されます。
- 5 子どもでは順調な発育を促します。
- 6 心臓に予備力を持たせるようになります。
- 7 筋肉の発達につながります。
- 8 脳などの神経の活動を活発にします。

これらの効果はもちろん1回だけで現れるものではありません。
継続して行う必要があります。

一方、運動不足に陥ると
どうなるのでしょうか。

- 1 まず、スタミナがなくなります。
- 2 体の抵抗力が弱まります。
- 3 そして、肥満を招く結果になります。
- 4 生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病)を引き起こしやすくなります。
- 5 老化を早めることになります。

スポーツクラブ設立

クラブの目的

- ① 地域の連帯意識の高揚、生活拠点の構築及びコミュニティライフを創造し、人間味豊かな街づくり、人づくりによるふるさと創生に尽くす。
- ② スポーツを通じて子ども達の健やかな人間成長と共に親子のふれあい、世代間の交流により、地域社会の活性化を促進する。
- ③ 多種、多様な生涯スポーツ活動を通じて、人間性の回復と高齢者の健康維持増進を図り、達成感、生きがいを見いだす。
- ④ 学校週5日制への移行に伴う学校体育施設の効率的活用を図ると共に、スポーツに親しみ楽しむ場を提供し、青少年の健全育成に寄与する。
- ⑤ クラブハウスを利用し、体力作りの場、くつろぎの場、交流の場を提供する。

クラブの活動場所・活動

クラブハウス『パティオ』

高槻市立寿栄小学校の敷地内に建設された軽量鉄鋼造平屋建ての床面積105m²の施設がクラブハウス『パティオ』です。

内部は、事務室やシャワー室、広さ56m²の多目的室などがあり、エアロバイクやランニングマシンなど体力作り、会員交流の場として利用しています。

クラブハウス開放時間	平日	10:00～17:00	19:00～21:00
	土曜日	10:00～17:00	
	日祝日	9:00～12:00	

寿栄小学校体育館、グラウンド

体育館・照明設備を有するグラウンドでは、バレーボールや卓球、少年野球、サッカーなど10種目17チームのサークルに加え、小学生や中学生以上を対象としたフットサルやバドミントン、インディアカなどのニュースポーツのスポーツスクールを行っています。

また、バレーボールを始めとして、各種目のトップアスリートを招いての教室などのイベントも開催しています。

さくらスポーツクラブ

〒569-0825 高槻市栄町3-11-2 TEL/FAX 072(690)0394
ホームページ <http://www.mydome.or.jp/ns-net/sakura/>

なるべく、運動を日常生活の中に取り入れるようにしましょう。
しかし、いきなり走ったりするのではなく、
まずはできることから始めましょう。

地下鉄1駅分あるいはバス停1つ分を時間があるときには歩いてみましょう。

車や単車を利用している人は自転車を、また、自転車の人にはなるべく歩くようにしましょう。

休みが2日あれば1日は外へ出かけて、気分転換をかねて歩くようにしましょう。

慣れてきたら、段階的に距離をのばしたり、少しづつスピードをあげてみましょう。

