



楽しむスポーツが健康の源に



高齢化社会を迎え、健康で生きがいのある生活を送るために、スポーツの果たす役割は、大きくなってきています。健康を保つことは、誰もが持つ共通の大きな願い。

スポーツは健康の保持・増進、体を動かす爽快感や達成感を味わうだけでなく、仲間との交流が広がることも楽しみの一つです。

スポーツ施設を紹介するとともに、スポーツの魅力や楽しさをお知らせします。

充実しているスポーツ環境

さまざまな効果が期待できるスポーツですが、市のスポーツ環境はどうでしょうか。

平成23年度末現在、スポーツ施設は21あります。ほとんどの種目に対応でき、施設数は他市町に比べて多くあるといえます。

誰もが等しく利用できる

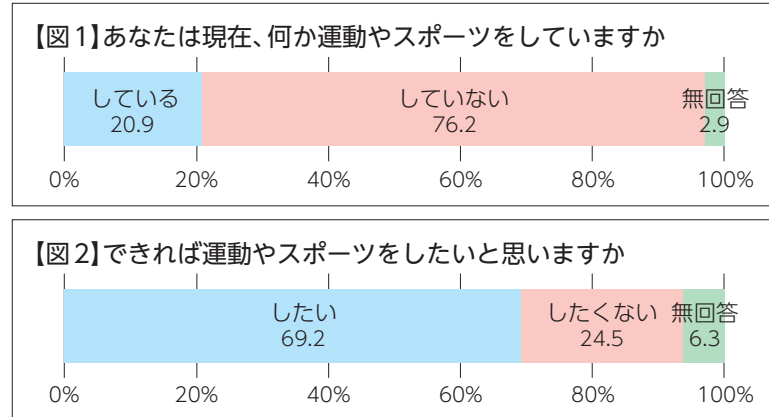
市内の施設は旧町の枠を超え、誰でも利用することができます。

目的に合ったスポーツ施設で気軽に楽しくスポーツを行ってみませんか。

スポーツ施設は、市ホームページからもご覧いただけます。

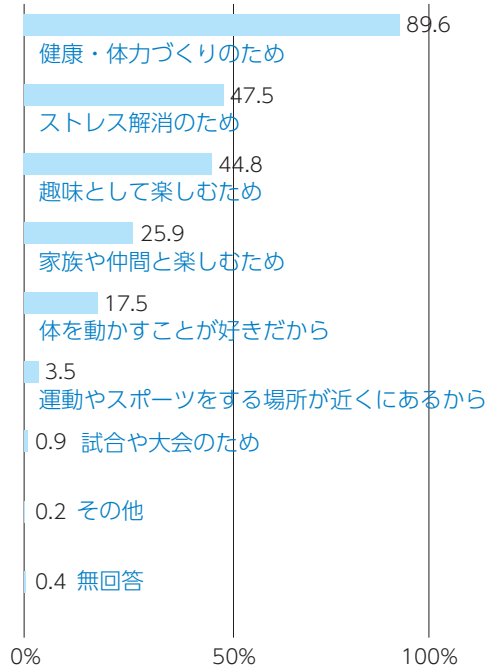
次ページでは健康づくりに適した代表的スポーツ施設である「市総合体育館」と「たくまシューマックス」を紹介します。

皆さんはスポーツをしていますか



平成22年度に実施した調査（20歳以上）では「現在運動やスポーツをしている人」は、20.9%【図1】。また、「できれば運動やスポーツをしたい人」は69.2%【図2】で、現在運動やスポーツをしていない人でも、今後はしていきたいという意識を持っていることがわかります。さらに「スポーツをしたい理由」のうち最も高いのは「健

【図3】運動やスポーツをしたい理由はなんですか



三豊市生涯学習推進計画より

康・体力づくりのため」でした【図3】。

このことから、スポーツへの関心度は非常に高く、多くの人がスポーツを通じて健康維持・増進を目的としており、健康づくりに適していること、皆さんが認識していることがわかります。

楽しむスポーツのすすめ

スポーツは、競技としての活動だけでなく、一人ひとりのライフスタイルや年齢、体力、運動技能、興味などに応じて、楽しみながら健康づくりをすることができます。

体と心の両方で健康の保持増進に効果があり、生活習慣病予防やストレス発散にもつながります。そのほか、体を動かす爽快感や充実感などを味わうこともできます。

また、スポーツを通して交流が広がり、相手への思いやりをはぐくみます。

▶筋力トレーニングマシンなど
器具は全83台！



設が自慢です。
そして、知識
豊富なインス
トラクター
が大勢いる
ので、効率
よく運動
することができます。
スタジオ
ではシェイプ
アップやリラク
ゼーション、スト
レス発散など目的にあった
プログラムがあり、初心者
から上級者まで満足のいく
充実のプログラムで楽しく
体を動かすことができます。
ダイエットを考えている
人には、おすすめの究極ダ
イエットプログラムを作成
してくれま。効果的なト
レーニング方法から食事面
までサポートしてくれるの
で、安心して取り組むこと
ができます。
利用料金は会員の場合月
額4,725円、会員以外
で全施設利用の場合で1日
1,575円です。



▲真水より負担が少なく体に優しい海水プ
ール。スイミングスクールも実施してい
るので、初心者でも気軽に参加できます

地域に
根づいた活動を

活動は施設内だけでなくとど
まらず、B&G 海洋セン
ターでの小学生水泳教室や
放課後児童クラブの児童を
対象にしたかけっこ教室、
好評の「美・ピラティス
講座」など、市内の施設を
使ってスポーツ大会や運動
教室を開催し、地域に根づ
いた活動を行っています。

▼問い合わせ
(財)三豊市健康づくり
財団 たくまシーマックス
☎ 83・8311



充実したスタジオプログラムの数は 50 種類以上！
目的に応じたプログラム選択ができます



スタジオプログラムの一部を紹介します。
自身の体力などに合わせて選ぶことがで
けるので、気軽に効果的な運動が可能です。

かんたんエアロ	ダンベル体操
ヨガ	踏み台シェイプ
太極拳	アロマリラックス
SLOW ピラティス	アクアジョギング
らくらく椅子体操	クロール初級
健康体操	リズム& ストレッチ
元気はつつつ体操	ボディヒーリング



今年度リニューアルオー
プンした市総合体育館。
館内のトレーニンググルー
ムは装いを新たにさまざま
なトレーニング器具が勢ぞ
ろいしています。体脂肪率
や筋肉量、左右の筋肉バラ
ンスが測定できる「高精度
体成分分析装置」もあり、

充実した設備

▶新しくできたスタジオ。ここではいろいろなプログラムを
全10回コースで開催中

体組成の管理やトレーニン
グ成果などに役立ちます。
トレーニングルームの利用
は、1回200円です。
また、子ども連れの人
にはキッズルームも完備。
2階のスタジオでは、四
国学院大学が企画したピラ
ティスやヨガなどのプログ
ラムを10回コースで開催し
ています。

ぜひ一度、足を運んでみ
てください。
▼問い合わせ
市総合体育館
☎ 72・1500
また、市内には「豊中町
トレーニングセンター」に
もトレーニング器具があり、
利用料は1回100円と
安く利用できます。



三豊市総合体育館が
リニューアルオープン!!



▲女性専用器具も。関節に無理な負担
をかけずに体を活性化



▲「高精度体成分分析装置」は短時間で体
の“中身”を測定し、細かく分析できます



▲筋力トレーニングや有酸素運動などの器具が全14種類と豊富なラインアップ

年間利用者数なんと約25万人！
多くの人に愛される
「たくまシーマックス」の魅力は

「体と心に優しい」
快適施設が自慢

平成11年4月から運営し
ている「たくまシーマッ
クス」。8月末現在の会員数
は、2,839人、1日平
均約800人もの人が利
用しています。
海水を利用したプールや
2つのスタジオ、トレーニ
ングマシンと設備が充実し
ています。温浴設備もあり、
「体と心に優しい」快適施

秋のスポーツイベント情報 参加者募集！

スポーツへの
取りかかりに
始めよう！

秋季県外ハイキング

日時 11月4日(日) 午前8時～午後4時
場所 徳島県神山町(バスで移動)
県立神山森林公園イルローザの森
健康ウォークコース約10km
定員 100人程度(先着順)
参加料 中学生以上1,500円
小学生以下1,000円(保護者同伴)
※当日集金します
準備物 昼食、飲み物、雨具、敷物(昼食用)
ごみ袋など
申し込み期限 10月16日(火)
(平日の午前8時30分～午後5時15分)
詳しくは、各支所にあるチラシをご覧ください。
▶申し込み・問い合わせ
生涯学習課 ☎62-1113

アイランドウォーク瀬戸内

日時 10月21日(日)
午前6時詫間港発(チャーター船)
場所 小豆島町 歩行距離約9.5km
対象 市内に在住または勤務する人
定員 100人程度
参加料 大人4,300円
小中学生2,800円
未就学児1,000円
申し込み期間 10月1日(月)～12日(金)
申し込み方法 市体育協会または各支所にある申
込用紙に必要事項を記入して、市
体育協会に提出してください。
(FAX可)
▶申し込み・問い合わせ
市体育協会 ☎56-6251 FAX 62-1231

「健康寿命」を延ばす取り組みを

新たなキーワード 「健康寿命」

「健康寿命」とは、一生
涯のうち、健康で自立して
暮らすことのできる期間の
ことです。それは、健康で、
明るく元気に生活し、実り
豊かな生涯の期間ともいえ
ます。

厚生労働省が発表した平
成22年のデータによると男
性の健康寿命は70.42
歳、女性が73.62歳
です。同年の平均寿命が
男性79.55歳、女性
86.3歳ですので、平均
寿命と健康寿命に約10歳程
度の差があります。

延ばしましょう 健康寿命

最近、平均寿命を延ば
すだけでなく、健康寿命を
延ばすことが重要であると

考えられています。そのた
めには、早い時期から健康
的な生活習慣を確立し、「か
らだのメンテナンス」「健
康増進、発病予防」という
一次予防の考え方を持って
生活することが大切です。

明日の自分のために

健康は日々の過ごし方で
変化します。いま健康と思
っている人もこれからを見
据えた健康づくりに取り組
むことが大切です。

スポーツは、健康を維持
していく手段の一つです。
スポーツ施設は充実してお
り、市体育協会に加盟して
いるスポーツは全25種目に
のびります。

思い描く未来を手に入れ
るために、スポーツを通じ
た健康づくりから健康寿命
を延ばす取り組みを始め
ませんか。

あなたも始めませんか

年齢を問わず、気軽に参加できるスポーツにスポット

を当ててインタビューをしました。▶問い合わせ 市体育協会 ☎56-6251

吉岡 賢さん
市体育協会
レクリエーション部長



登った人にしか 味わえない魅力がある

三野町で発足し、現在は
登山とハイキングを行っ
ています。
年に一回県外登山を実施
し、九州もしくは信州の山
を登っています。予約が
殺到するほど好評です。植
物が多く生息している山を
選ぶので、登ること以外も
楽しめます。美しい景色や
空気など山の魅力は登った
人にしか味わえませんよ。
登山がきっかけでウォー
キングを始める人もたく
さんいます。
山の楽しさを一緒に味わ
いましょう。ぜひ登録し
てください。

森 みどりさん
市体育協会インディアカ部
山本MAX代表



笑って、動いて、 ストレス発散にも

インディアカはバレーボ
ールと同じルールで、羽根
のついたボールを手で打ち
合うスポーツです。
40～50代を中心に週1回
練習をし、県内で行われる
試合に参加しています。
チーム競技なので仲間と
の連携が大切です。いいプ
レーを認め合い、励まし合
いながら楽しく活動してい
ます。
体も頭も使うスポーツな
ので健康にも最適です。大
きな声を出し、笑い声も飛
び交い、ストレス発散にも
いいですよ。

たくさん仲間で 気軽に楽しく

高瀬町、山本町、仁尾町、
三野町で現在約60人が活動
しています。
バウンドテニスはテニス
と同じルールで、コートは
テニスの約1/6、ラケット
も短いため、とても気軽
に楽しむことができます。
孫も帰省中に挑戦しまし
たが、すぐにできるようにな
りました。
始めてから10kgほどやせ
て、体調がとていいです。
ほかのクラブとの交流もと
ても盛んなので、たくさん
の仲間と楽しくプレーでき
ます。
皆さんも始めてみませ
んか。



真鍋 理さん
市体育協会バウンドテニス部
緑ヶ丘バウンドテニスクラブ代表

最高齢は85歳！ 7,000歩以上 歩きます

詫間町のマレットゴルフ
場で練習しています。4コ
ース36ホールとホールもた
くさん。

マレットゴルフはゴルフ
同様、スティックとボール
を使って、ゴールホール
へカップインさせるスポ
ーツです。プレーすると
7,000歩以上歩くこと
ができるんです。

最高齢は85歳！力もい
らないし、気軽に楽しむこ
とができます。カップイン
したときの音は最高ですよ。
やるとおもしろさがわか
ります。ぜひ一度いっしょ
に味わってみませんか。



林 栄一さん
市体育協会
マレットゴルフ部長