

1 取り組んでいる人たちにインタビュー



ふるさわてつじ
古澤哲二さん（菊陽町）
菊陽町バドミントン協会所属。県体バドミントン男子50歳以上代表。スポーツクラブきくようで指導者としても活動している。

学生時代はずっと剣道をやっていたのですが、就職して剣道をする場所が無くなってしまいました。しかし、運動をしたいという思いはあったので、職場の仲間とバドミントンを始めました。

今は週に4日練習をしています。スポーツクラブきくようでアドバイザーとして指導もしていますが、どんなに仕事で疲れていても、練習に行ってしまうんです。

27年バドミントンを続けています。長距離を走っても疲れなかったり、試合でスタミナが持続したりすることで、自分に体力が付いているのを実感しますね。

今まで多くの大会に出場してきましたが、大会に出るためではなく、楽しむためにバドミントン

楽しんでいたら出会いが増えました

しています。出会いが広がり、大会でいろんな人に会えることも楽しみの一つです。運動だけでなく多彩な趣味を持つと、そこから多くのことを学ぶことができます。

県民体育祭の出場は今年で3回目になります。地元開催なので優勝を目指して頑張りたいと思っています。



菊池地域合同特集

はじめての3歩



大津中央公園でノルディックウォーキングを楽しむクラブおおつ会員の皆さん

健康的な毎日を過ごすためには、普段から運動を心掛けることが大切です。適度なスポーツや運動は、健康だけでなく、私たちの生活にもさまざまな恩恵をもたらしてくれます。体を動かしやすくなってきたスポーツの秋。まずは、自分に合った運動を見つけてみませんか。

近年、マラソンやウォーキングなど、手軽にできるスポーツや運動が人気を集めています。県内では熊本城マラソンをはじめ、各地域のスポーツイベントが人気を博し、菊池地域でも、熊日菊池桜マラソン大会（菊池市）、健康カントリーマラソン大会（合志市）、スポーツの森大津ジョギングフェスティバル（大津町）、菊陽町にんじんの里マラソン大会（菊陽町）など、たくさんの参加者でにぎわいを見せています。

菊池地域では12年ぶりとなる第67回熊本県民体育祭菊池大会が、9月15日～16日の2日間開催されます。この大会は、県民のスポーツへの関心と健康増進・体力づくりの意識を高め、心身ともに健全な活力のあるまちづくりの推進を目的としています。菊池市・合志市・大津町・菊陽町それぞれの地域から、さまざまな種類のスポーツを頑張っている人たちが参加します。大会を見て楽しむだけの人も、運動について考える良い機会になるかもしれません。

「健康のために、スポーツか運動を始めようかな」と思っていますか。スポーツや運動が体に良いことは多くの人が知っています。しかし、自分に合うスポーツや運動の方法についてはどうでしょう。「どんな運動が良いのか分からない」、「忙しくて運動をする暇がない」など、なかなか始められない、または続けることができないという人も多いと思います。

適度な運動は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・治療に効果的だとされていますが、個人に合った種類、方法や量で行なうことで安全で効果があります。自分の体力に合い、余裕を持って行なえる運動で十分なので、ライフスタイルに応じた方法と時間帯を考えつつ、運動に取り組んでみましょう。日常生活に無理なく取り入れることが長続きの秘訣です。

菊池地域には、自分に合ったスポーツや運動を見つけ、楽しく、また、生きがいとして取り組んでいる人たちがいます。

総合型地域スポーツクラブ「ヴィーブルFUNクラブ」副会長。トランポリンを指導し、九州大会で優勝するなど競技者としても活躍中。

みねともこ
峰 朋子さん（合志市）



8年前、生涯学習の体験教室でトランポリンに出会いました。通い始めて数回ではまってしまい、指導者の資格を取りました。

トランポリンは1歳ぐらいの子どもから跳ぶことができるので、親子で楽しめます。私も子どもと一緒に始めました。跳ぶ順番を待っている間にお母さんたちと子育ての話をしたり、主婦同士のコミュニケーションもとれたりして、みんな子どもたちの成長を楽しみながら練習しています。指導をするようになってからは、さまざまな人と関わるようになり、さらに交流が増えました。

でも、自分のペースで上達できるので、自信につながり、その自信が普段の生活にいい影響を与えていると思います。

トランポリンをするとほとんどの人が笑顔になります。その笑顔が私の原動力です。これからも多くの笑顔に出会うために続けていきたいと思っています。



トランポリンを始めて、代謝が良くなり体が引き締まり、姿勢も良くなりました。運動が苦手な人

笑顔が私の原動力です