

2 菊池地域の施設紹介



菊池地域には、屋内・屋外で運動できる施設がたくさんあります。誰でも利用することができますので、運動を始めるきっかけとして活用してみませんか。

菊陽杉並木公園



ふれあい広場とスポーツ広場があり、ふれあい広場は交流の場に、スポーツ広場は多目的なスポーツの場に利用できます。公園の外周にはウォーキング（ランニング）コースがあります。

問 菊陽杉並木公園管理センター ☎ (349) 2533

合志市総合体育館トレーニングルーム (総合センターヴィーブル内)



インストラクターが常勤しており、トレーニングの方法、器具の取り扱いなど、分かりやすく説明します。メインアリーナには、1周200mのランニングコースがあります。

問 合志市総合センターヴィーブル ☎ (248) 5555

菊池市総合体育館



ボクササイズ・ZUMBA・ヨガなどさまざまなスポーツを定期的で開催しています。バドミントン教室やノルディックウォーキング教室などの短期教室も開催中です。

問 菊池市総合体育館 ☎ 0968 (25) 3001

大津町運動公園(スポーツの森・大津)



球技場、競技場、多目的広場、トレーニングルームを備えた総合体育館や弓道場があります。ノルディックウォーキングができるコースもあり、無料で道具を借りることができます。

問 大津町運動公園 ☎ (293) 8088

3 健康維持のための運動方法



運動は、間違った方法で取り組むと逆効果になる場合があります。無理をせず効率的に取り組んでみましょう。

▼運動処方

運動強度はニコニコペースで!	人と話し、笑い、歌いながらでもできる程度の強さの運動。
運動時間は1日20分~1時間	分散してもある程度の効果は望める。長時間では疲労感が残り、毎日の継続が難しくなる。
運動頻度は2日に1回	毎日では疲労の回復が追いつかず、逆効果になることもあるが、間隔の空き過ぎにも注意。

▼時間帯と運動効率

朝食前○	起床直後は低血糖状態なので運動するのは危険。水分と少量の炭水化物を取る。
朝食後○	早めに朝食を取り、時間をあけて運動すれば問題なし。通勤で歩くのも良い運動。
昼食前○	朝食が消化され、運動に使われるエネルギーが十分な状態。家事で動くのも運動。
昼食後△	昼食後は、午後の活動エネルギーの充填期。消化のために最低1時間は安静に。
夕食前○	ダイエット時の運動にお勧め。空腹時には脂肪は燃えやすく、運動後の食事ですぐに消費されるエネルギーとして放出しやすくなる。
夕食後○	食後の運動は、摂取したカロリーを脂肪として蓄えにくくする。
就寝前○	運動に最適な時間帯。就寝中の成長ホルモンの分泌により、適度な刺激を受けた骨や筋肉がより強く再生する。

活気あふれる菊池地域へ

スポーツという言葉の語源には、もともと「楽しみ」、「気晴らし」、「遊ぶ」といった意味があります。今回取材した皆さんは、口をそろえて「スポーツは楽しい」と話していました。楽しんで取り組むことが、生きがいや健康づくりにつながっているようです。スポーツや運動をとおして人と人の交流の輪が広がることで、地域づくりにもつながっているのではないのでしょうか。

菊池地域には、今回紹介した施設以外にもスポーツや運動ができる施設がたくさんあります。施設では、総合型スポーツクラブや各種運動教室など、さまざまな取り組みが行なわれています。これから始めたいと考えている人も、そこで自分に合ったものに出会えるかもしれません。地域にある施設をどんどん利用し、ぜひ自分に合うものを探してみてください。

スポーツや運動に取り組む人が増え、年を取っても元気で健康な人が多くなれば、菊池地域が今よりもっと活気あふれるまちになるのではないのでしょうか。まずは、①見つけて、②笑顔で、③続けてみる、「はじめの3歩」を踏み出していきましょう!

菊池地域合同特集「はじめの3歩」(元)



いしぐち みき
石口 幹さん(菊池市)
県体水泳女子45歳以上50歳背泳ぎ代表。これまでに優勝7回の実績を誇る。開会式では炬火ランナーも務める。

ずっと続けてきて良かった

水泳を始めたのは、周りの人や水泳が好きな父の勧めがあったことがきっかけでした。小学4年生から本格的に始め、中学校と高校は水泳部で頑張りました。

水泳は、プールさえあればお金もあまりかからず手軽にできるのが良いですね。基本的に個人競技ですから、自分の好きな時に自分のペースでできるのも良いところだと思います。全身の筋肉を使いますからスタイル維持・改善に効果的ですし、肌もきれいになるからお勧めですよ。

また、他の競技と比べるとけがが少ないです。ぜんそくのある人が水泳で治ったという話を聞いたこともあります。私も社会人になってからは滅多に病気になることがありません。

これも水泳を続けてきたおかげかなと感じています。学生当時、水泳が嫌いだったこともありました。今となっては続けていて良かったと思います。これからもずっと続けたいです。

県民体育祭では、地元代表として連覇を目指して頑張りたいと思います。



「楽しく和気あいあい」と「がモットー

シニアのチームでは、まずはサッカーを楽しみたいと思っています。勝ちにばかりこだわらず「参加したくない」と思われてしまったりは意味がありません。「楽しく和気あいあい」と「がモットー」です。

サッカーをしていると、フィールドを走り回るので自然と体力が



サッカーは高校の時から始め、以来37年間続けています。昨年の3月には40歳以上のメンバーで構成する「スポーツの森大津シニアクラブ」を立ち上げました。現在のメンバーは29人です。50代の人が多く、最高齢のメンバーは61歳です。9月の県民体育祭では、大津町で行なわれるサッカーの試合の審判や会場責任者をします。

つき、健康につながります。また、サッカーをとおして対戦相手のチームと仲良くなり、交友関係を広げられることもできます。

サッカーは年をとっても続けられるスポーツであり、私はこれからも続けていくつもりです。今後でもできる限り、ボールを蹴り続けていきたいと思っています。

スポーツの森・大津クラブ社会人チームの監督。指導者としてだけでなく、シニアチームでは選手として活躍している。

やまうちしんじ
山内伸次さん(大津町)

