

最近、気になって いること ありますか？



みんなで
体を動かしたいなあ



卒業しても
一緒にスポーツしたいよね

でもさ
どこでやるかなあ



最近、家族で
出かけてないわねえ

一緒に
遊びたいな



楽しかったねえ

今度は
誰を誘う？



退職したら
何をやるの……？



最近
太ったかしらね

ウエストが
気になるなあ



野球のメンバー
足りてるかなあ



みんな
外で遊ぼうよ!!



疲れるからなあ

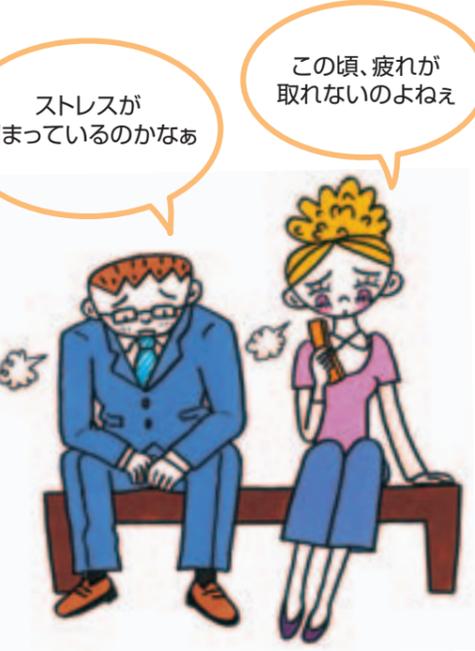
家の中で
ゲームしている
ほうがいいよ~

いつまでも
元気で
いたいよなあ

いくつになっても
きれいで
いたいよねえ



ストレスが
溜まっているのかなあ



この頃、疲れが
取れないのよねえ

何ですか？ あなたの“気になっていること”

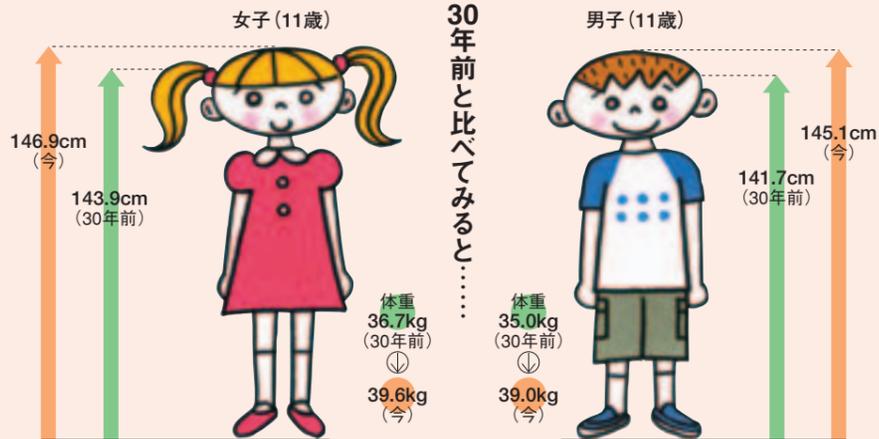
外で遊ぶと
言ってもなあ
場所もないしなあ

ウチの子たち
家でテレビゲームばかり
このままじゃ、心配だわ

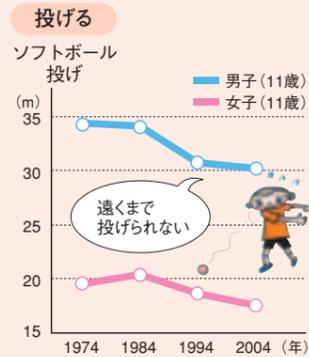
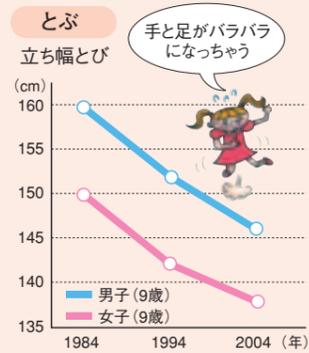
時間がない！
場所がない！
外で遊ぶ子ども
減ってない？

友だちは
み～んな忙しいから
一緒に遊ぶのだって
大変なんだよ

パパやママも
遊んでくれないし
一人で家の中で
ゲームするほうが
楽しいもん



体格は向上、体力は低下



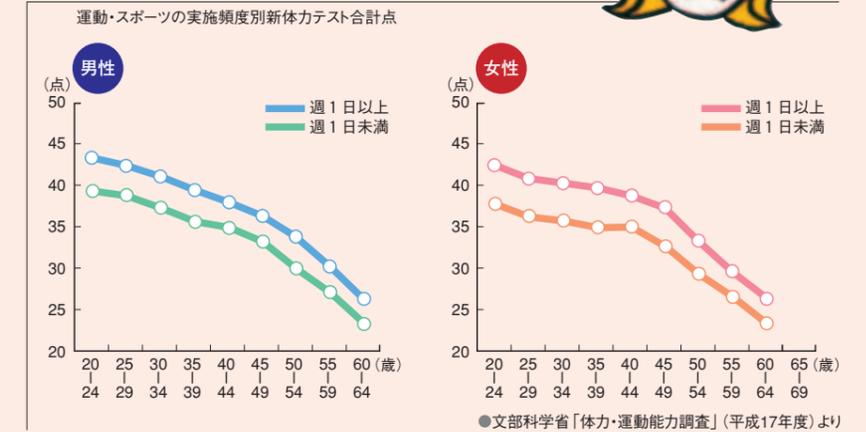
●文部科学省「体力・運動能力調査」(平成16年度)より
※「立ち幅とび」は、30年前は調査項目がなく、20年前(1984年)からの調査を基に作成。また、11歳調査は1998年以降に実施したので、9歳調査を載せています。

学校を卒業すると
すっかり
運動しなくなったなあ
どんどん体が
なまっていくなあ

知っていましたか？
20代から
体力低下が
始まっていること

そうねえ
大して動いていないのに
疲れちゃう
体力のピークは
既に超えたって
ことかしら…

年齢とともに体力は落ちる傾向に！
運動・スポーツを行っている人のほうが好成績

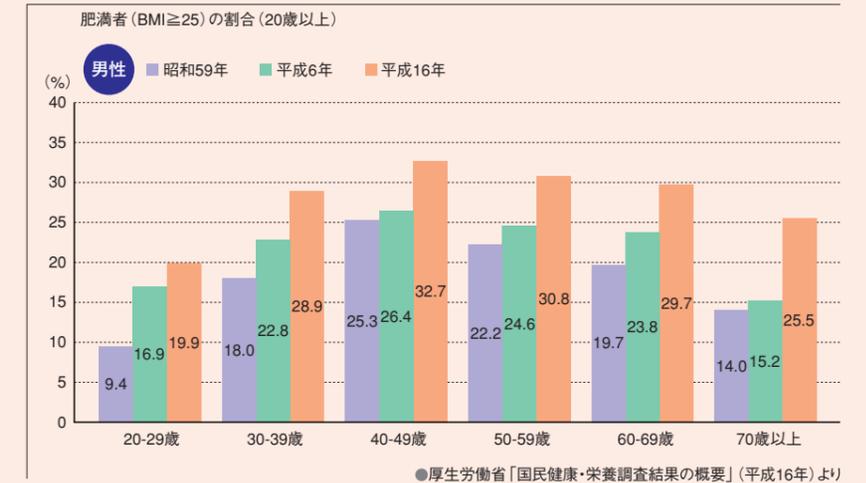


生活習慣病は
他人事じゃない！

お腹周りが気になるなあ…
太り気味だって
言われる前に
何とかしないと…

肥満がさまざまな
生活習慣病を
引き起こしているみたいよ
運動しないといけないのは
わかるけど…

40代以上の男性は2人に1人が…！



**我ら団塊の世代!!
これからの人生
どう過ごす!**

これからの人生
時間を大切に
過ごしたいなあ



ずっとできる趣味や
生きがいを
探したいわねえ



転んで
骨折なんていやよね
普段から
体を動かさないとダメね



そうそう
私たちがイキイキと
楽しく暮らしたいわね

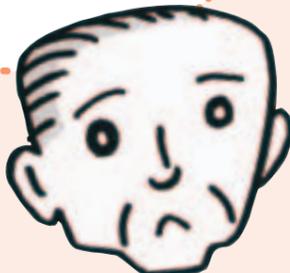


**「元気で長生き」が
超高齢社会の
大事なテーマ!**

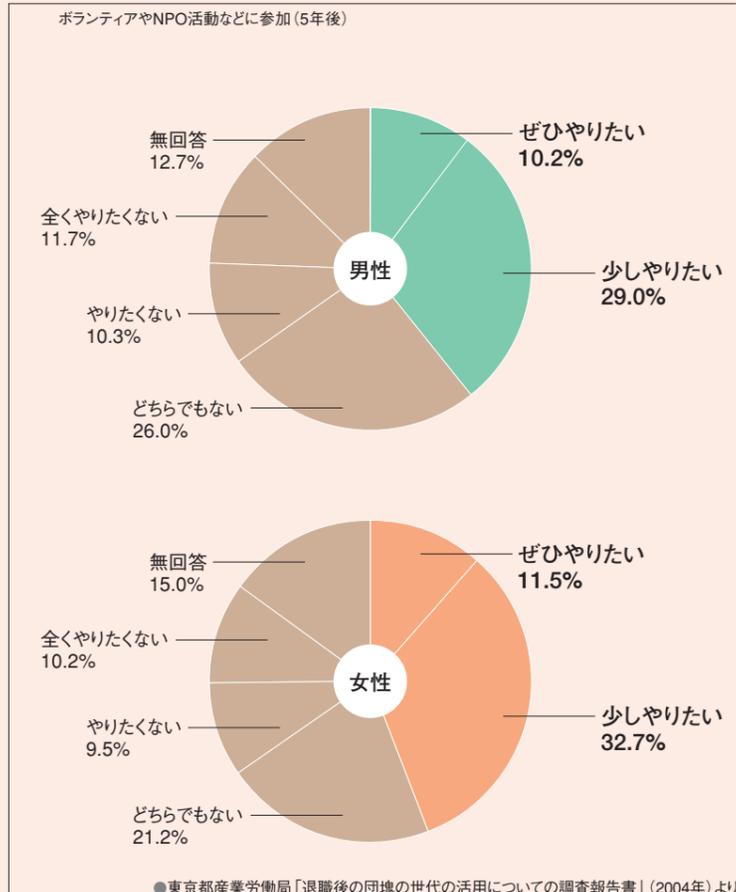


退職したら
何か地域の
役に立ちたいなあ

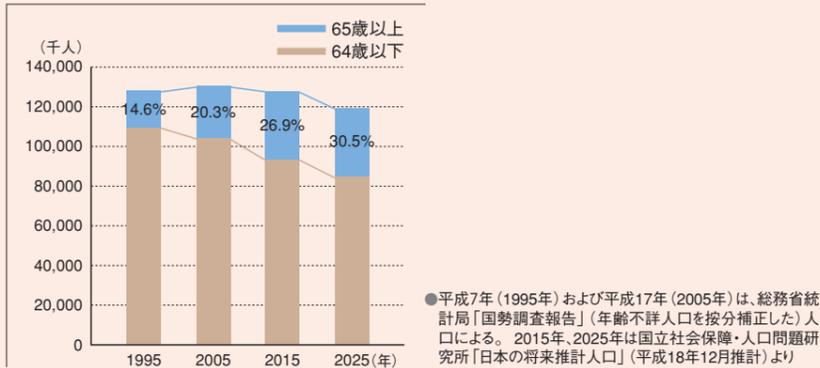
定年になっても
まだまだ働けるし
このエネルギーを
どこかに活かしたいなあ



団塊世代は社会貢献に意欲的!!

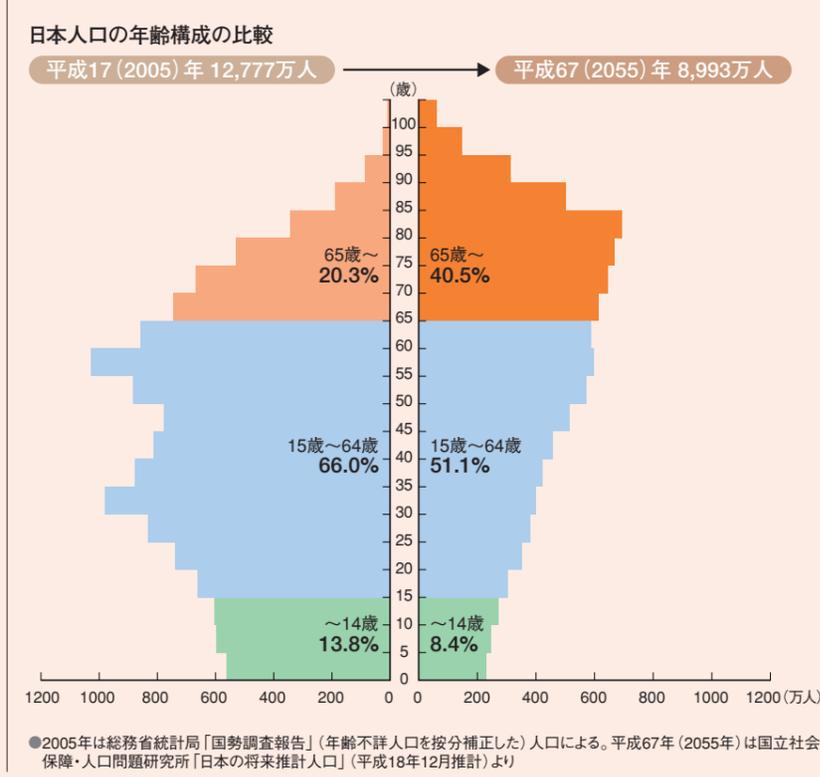


高齢者の割合は年々増え続けて……



元気で長生きが
一番だよ
子どもや
孫にも心配を
かけたくないしなあ

50年後には、高齢者の割合が40%を超える!



探してみませんか？

「気になっていること」の解決策!!

「気になっていること」を解決するヒントがスポーツにもあります。
今まで、あまりスポーツに興味・関心の無かった方も、こんなスポーツを通じた解決は、いかがでしょうか。

新しい自分を発見しよう!!



親子で体操教室に通い始めました。以前より、子どもと過ごす時間や共通の会話が増えました。



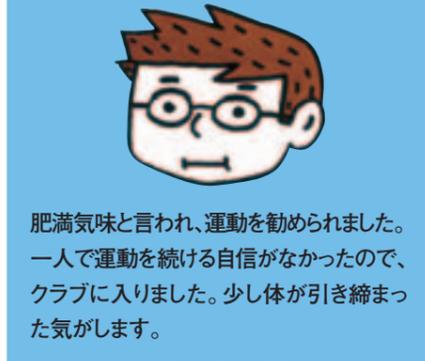
いろんな外遊びやスポーツができて楽しいし、別の学校の子もクラブに入っているから、友だちもたくさん増えたんだよ。



学校を卒業すると、運動する機会がなくなりました。でも、地域に誰でも入れるクラブがあることを知り参加しました。やっぱり、スポーツは気持ちいい!



定年を迎え、何かを始めようと考えていたときに、クラブに出会いました。これからは、クラブを中心に地域のことに関わっていこうと思っています。



肥満気味と言われ、運動を勧められました。一人で運動を続ける自信がなかったので、クラブに入りました。少し体が引き締まった気がします。



近所のクラブに入りました。そうしたら、たくさんの友達ができました。今では、体を動かすだけでなく、子どもたちに昔遊びを教えたりもしています。



ご存知ですか？

総合型地域スポーツクラブ!!

みんなで創ろう!
スポーツを通じた
地域のコミュニティ!

「誰でも」「いつでも」「世代を超えて」「好きなレベルで」「いろいろなスポーツを」楽しめる地域のコミュニティが総合型地域スポーツクラブです。
地域住民のみなさんのアイデアによって、自主的に運営されるため、クラブのメンバー構成や実施される種目は、クラブによってさまざまです。地域の特徴を活かし、地域のみなさんのニーズに合ったクラブを地域住民の手で創るのです。

楽しめます!
いろんな関わり方

参加した住民の一人一人がクラブにおいては、運動・スポーツをする側だけでなく、指導する側、運営する側と、いろいろな関わり方を持ち、性別、世代を超えて、クラブを中心に人と人が豊かにつながり合う、地域の新しいコミュニティです。



SCステーション

クラブづくりの意義やサポート体制、全国で展開されているクラブなどの情報が紹介されています。

<http://www.japan-sports.or.jp/local/>

お問い合わせ先