

## スポーツは遊ぶこと！

### 篠山総合スポーツセンター

11月23日に篠山総合スポーツセンターで行われた「秋の子どもスポーツ×アウトドア祭り」に参加しました。

篠山総合スポーツセンターは、平成28年4月から指定管理制度による施設運営が導入され、篠山スポーツネットワーク（代表者＝ミズノ株式会社）がスポーツに親しむためのさまざまな企画を行っています。

競技団体などが練習や大会で施設を利用する以外にも、スポーツを通じた健康増進や子どもたちの体力向上に向けた取り組みも行われています。

問い合わせ 篠山総合スポーツセンター ☎552・8681



### 遊びを通じた

#### 「ヘキサスロン」

「秋の子どもスポーツ×アウトドア祭り」は、運動が苦手な子どもでも、遊び感覚で走る、跳ぶ、投げるなど基本的な動作を自然と身につけられる運動遊びメニューと運動能力測定を組み合わせたプログラム「ヘキサスロン」というものでした。

子どもたちはグラウンドを楽しそうに駆けまわり「楽しかった、また次も行きたい」「投げるのって意外と難しいな」「次は速く走れる方法教えて欲しい」などと話していました。



「エアロケット投げ」「エアロディスク投げ」「ソフトハンマー投げ」「ハードル走」「25m走」「立ち幅跳び」の6種目の能力を測定するヘキサスロン。子どもたちはインストラクターからコツを教わり、何度も挑戦していました。終了後には結果が一目で分かる記録証や認定証が。保護者にとっても参考になりました。



施設の支配人を務める田中裕也さんは「1985年頃をピークに子どもの体力・運動能力は低下傾向が続いており、けがや生活習慣病の増大にもつながることも懸念されています。ヘキサスロンは特に、「走る」「跳ぶ」「投げる」などスポーツの基礎を習得するプログラムとして開発したものです。このような機会に多くの皆さんにお越しいただき、遊びを通じて運動を好きになってほしいと思います。市内の小学校などにも広げていきたいですね」などと話していました。

に挑戦している姿が印象的でした。もっと多くの子どもたちが参加してほしいなと思いました。

#### 篠山ABCマラソン みんなで完走しよう！

篠山総合スポーツセンターには初回講習を受けるだけでいつでも利用できるトレーニングジムがあり、私も利用しています。そのジムの利用がきっかけで、「篠山ABCマラソンをみんなで作走しよう」という目標をもった皆さんが集まったマラソンサークル「エガRUN'S」にも入っています。



マラソンサークル「エガRUN'S」。みんなで完走目指してがんばるぞ！

## 秋の子どもスポーツ×アウトドア祭り

ヘキサスロンと並行して行われたアウトドア祭り。アウトドアスポーツから、自然教育プログラムまで幅広く提供する「ウェストジャパンアウトドアスクール」による木登り体験・おのの達人・丸太切り体験などさまざまな催しも



「遊ぶことをきっかけにスポーツを好きになってほしいですね」と話す支配人の田中さん

### スポセンは

#### 健康づくりの場

施設の副支配人の江川良平さんは代表を務め、週1回、火曜日の夜に練習しています。目標やペースはさまざまですが、走る事は同じです。一緒に頑張れる仲間ができた事は私にとって、とてもうれしい事です。

江川さんは「利用者の皆さんからの声もあり、自分の健康づくりも兼ねて始めました。メンバーは20〜60歳代と幅広く、お互いに情報交換しながら、今は篠山ABCマラソンの完走を目標に走っています。ダイエットサークルなどもあるんですよ。ぜひ事務所にお問い合わせください」とのこと。

本格的にランニングを初めて3年目。こんなレポートもさせてもらったので、今年は「篠山市民女子ベスト10入り」を目指して頑張ります！

ちなみに、サークル名はリーダー江川さんの「エガ」と、笑顔で走ろうの「エガ」を掛けています。

約1年前に家族5人で私が生まれ育った篠山に帰ってきました。それまでは、スポセンの利用について「グラウンドや体育館を利用するだけ」「子どもの送り迎えに行くだけ」程度の認識でしたが、今回参加した



ライター

おおくぼ 美貴さん (住吉台)

イベントやマラソンサークルで施設の皆さんの話を聞いて、篠山総合スポーツセンターの果たす役割が何となく分かったような気がします。

他にもヨガ教室やアロマストレッチ、高齢者向けの教室なども行われています。支配人の田中さんは「地域の皆さんの健康づくりにも役立つ施設の運営を目指したい」と話されていました。

私は子どもの頃から勉強より運動が好きだったので、子どもたちにもっと外で遊んで欲しいし、走るのも好きになって欲しいと思っていました。そして主人も子どもたちも篠山の事はあまり知らないのです。なるべく多くのイベントに参加し、もっともっと篠山を好きになって欲しいと願っています。

- 2 ▶ 11 特集
- 12 ▶ 13 街かどレポート
- 14 ▶ 17 タウンピククス
- 18 ▶ 21 市政リーダー
- 22 ▶ 23 ささやまホットステーション
- 24 ▶ 25 はぐくみ
- 26 ▶ 29 施設情報相談
- 30 ▶ 35 インタビュー