



スポーツを楽しむ

体を動かして 身体を リフレッシュ しませんか？



スポーツの魅力 ― 生活の充実度に影響 ―

コロナ禍において、密を回避するために外出を自粛することが増え、体を動かす機会が減りました。スポーツ庁の調査によると

コロナ禍前よりも小中学生の体力が低下したという結果が出ています。

その一方で、運動により、体力の向上や健康寿命の延伸だけでなく、日常生活の充実度も高くなる結果も出ています。市では、皆さんがスポーツに親しみ、

心身ともに健やかに暮らせる環境づくりを進めています。

今回の特集では、スポーツを楽しむ人たちが

誰でも気軽に楽しめる軽スポーツなど、スポーツが持つ魅力について紹介します。

5/12(木)
グラウンド・ゴルフ
春季大会
【グリーンパークひろ野】



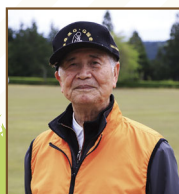
グラウンド・ゴルフは、ゴルフのように専用のコースは特になく、学校のグラウンドなど、どこでも誰でも楽しめます。

コロナはスポーツの大切さを
教えてくれました

市グラウンド・ゴルフ協会

会長 和田 譲さん

グラウンド・ゴルフは、手軽にでき、認知症などにも効果があるといわれるスポーツです。グループでホールを巡るので、そのなかでいろいろの人たちと話をすることができたり、スコアをつけていくので、数字を記入したり覚えたりすることで脳トレもできるからです。新型コロナウイルスは、健康な体づくりにスポーツが大切な役割を果たしていることを教えてくれました。私自身、不要不急の外出を自粛するなかで運動する機会が減り、立ち上がることも苦勞しました。3年ぶりに大会を開催でき、皆さんが元気に体を動かしている姿を見てホッとしています。グラウンド・ゴルフに興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



【問合せ】

市グラウンド・ゴルフ協会事務局
☎090-8156-4994