



東大宮すぽくら通信

第52号平成28年10月

編集・発行

NPO法人東大宮スポーツクラブ

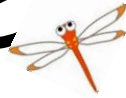
〒880-0837

宮崎市村角町島ノ前1346の1

Tel (0985) 20-6122

Fax (0985) 48-6133

宮崎国体に向けて



熊本大地震に続き、台風の大きな被害。北海道や東北の台風被害と、この8月、9月は大変な日々が続いています。宮崎もかつては台風のメッカと言われていました。十数年まえの台風を思い出します。



昨年この10月号で「平均寿命」「健康寿命」そして「寝たきり期間」について記述させて頂きました。平均寿命から健康寿命を引いた期間を「寝たきり期間」と呼びその期間が最も長い国がこの「日本」だということ。それだけ医学が発達し生活環境が良くなっている証拠だとは思いますが。しかし健康寿命は決して世界一ではありません。敬老の日を迎えた9月、体育の日を迎える10月、健康であり続けたいものだと思います。



ところで、2巡目の宮崎国体はいつ行われるかご存知ですか。東京オリンピックは、平成32年ですが、身近に行われる「宮崎国体」は、平成38年、つまり10年後に行われます。それに向けて、県や市は動き始めています。昨年、選手育成の為に「宮崎ワールドアスリート発掘・育成プロジェクト事業」を立ち上げ、世界や全国で活躍できるアスリート育成を目指し、県内の小学4年生と6年生を対象に2度のオーディションを行い51名の子供たちが認定され、月1回から2回の育成プログラムを受けています。



東大宮中校区からも2名の小学生がオーディションに受かり、頑張っています。本年度も2期生の募集が行われています。又、この東大宮校区から選べると良いなあと思っているところです。

宮崎市においても、県とは多少内容は異なりますが、アスリート発掘事業を行う予定です。

これらの子供たちが次の宮崎国体で活躍することを願っています。

さて中高年の私たちは、この国体の為に何ができるでしょうか。・・・健康でいることではないでしょうか。健康であれば、子供たちの頑張りを応援することができます。ボランティア活動もできるのではないのでしょうか。先に記述しました「寝たきり」でテレビ観戦をするのではなく、せっかく宮崎であるのですから、自分の足で会場まで行き、大きな声で声援を送りませんか。その為にも健康で！！

東大宮スポーツクラブでは、“寝たきり期間”ゼロを目指した『ピンピンころり』を理想として活動しています。健康で長生きする為には、規則正しい生活と定期的な運動、そして仲間づくりや地域づくりに前向きに参加することではないでしょうか。

日々の生活の中で、日々の動きの中で意識して体を動かしてみませんか。掃除しながら、買い物に行きながら、テレビを見ながら、お風呂に入った時、少し身体を意識するだけで違ってきます。

ちょっと早起きして、朝のラジオ体操に挑戦も良いかも・・・

