

さあ、カラダを

動かそう



5/31に開催されたNPO法人ならスポーツクラブ主催の「50mダッシュ王選手権」

あなたは普段、カラダを動かしていますか？

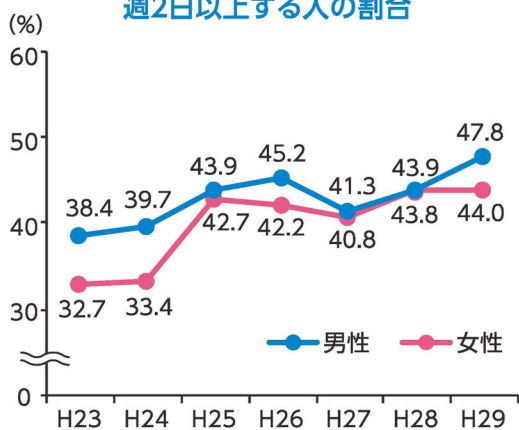
スポーツや運動は、健康維持・増進はもちろん、楽しさや喜びなど、人生をより豊かにするものです。

また、スポーツの観戦・ボランティア活動も、感動体験の共有や、人々とのつながりを生み出します。

とはいえ、左のグラフを見ても分かるように、半数以上の人は普段からスポーツをしていないのが現状です。「何から始めればいいのか分からない」「一緒にする仲間が見つからない」など、少しハードルが高いのかもしれない。

今回の特集では、いつでもだれでもどこでもスポーツを始められる、奈良県のスポーツの「今」を紹介します。人生に「遅すぎる」ということはありません。ぜひスポーツで豊かな人生を！

奈良県民で1日30分以上の運動・スポーツを週2日以上する人の割合



出典：なら健康長寿基礎調査

気軽に参加できる!

おすすめ! スポーツイベント

9/24 ツアー・オブ・奈良・まほろば

休

奈良県大和高原地域を舞台に初心者から上級者まで参加できるサイクルイベント。チェックポイントをチームで巡り、大和高原の絶景をのんびり楽しみませんか?

詳しくは www.tourofnapara.com



10/21 バトンをつなげ! 400mリレーフェスティバル

日

トップアスリートとの夢の対決や、交流など、リレーをみんなで楽しむイベント。一つのバトンで、アスリートも友達もみんなが一緒につながります!

詳しくは [ならリレー](#) [検索](#)



11/4 飛鳥RUN×2リレーマラソン

日

1周1.5kmのコースを周回して、フルまたはハーフマラソンの距離を協力して走るイベント。一般の部のほか、「職場仲間の部」や「キッズの部」などでエントリー可能。老若男女問わず思いきり楽しめます!

詳しくは asuka-rm.info



知っていますか?

あなたのまちの「総合型地域スポーツクラブ」

年齢やレベルに関係なく、誰もが色々なスポーツを身近に楽しむことができるクラブです。実は、県内の全市町村で設置が進んでいます。まずは、気軽に地域のクラブをのぞいてみませんか?

奈良市で活動する「NPO法人ならスポーツクラブ」の理事長の北さんにクラブの魅力について伺いました。



きた よしお 北良夫 理事長 (NPO法人ならスポーツクラブ)

私たちのクラブでは、6歳から90歳くらいまでのメンバーが、いろんな種目で「体を動かすこと」を一緒に楽しんでいます。仲間ができれば楽しみが増え、継続にもつながります。また、地域の人たちが集まることで交流が生まれ、地域力を育てることもつながっています。スポーツの語源は「遊び・楽しみ」です。スポーツ経験のない人も、まずは「楽しむ」ことから始めてみてください。

近くのクラブやイベントを探してみよう!

問 奈良県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

(すほろば)

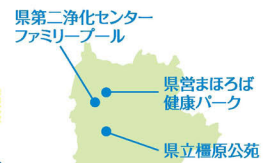
☎0742-27-8317

すほろば

検索



「場所がない」とは言わせません!



県営まほろば健康パーク

主な
施設

スイムピア奈良(屋内プール、ジム、サイクリングステーションなど)
野球場・テニスコート・ファミリープール・多目的広場・子ども広場 など



プール・ジムは
500円/時~1,300円/日
で利用できます。

- スイムピア 時【月~土】9時~22時【日・祝】9時~21時
奈良 休 第2・4火曜日・年末年始
- テニスコート 時 9時~21時 休 年末年始
- 野球場 時 9時~17時 休 年末年始

水泳・テニス・ヨガ・エアロビクスなどの教室もあります!



所 大和郡山市宮堂町310 近鉄ファミリー公園前駅下車すぐ ☎0743-57-2782

宿泊施設は
合宿などにも
利用できます!



毎週月・水・金の17時~21時に陸上競技場を無料開放して行う「ナイトラン」



ジョギング&サイクリングステーション

県立橿原公苑

主な
施設

陸上競技場・佐藤薬品スタジアム(野球場)・ジョギング&サイクリングステーション・ジェイテクトアリーナ奈良(第一体育館)・テニスコート・フットサルコート など

- 時 9時~21時(ジョギング&サイクリングステーションは6時30分~21時30分)
- 休 年末年始 所 橿原市畝傍町53
- 近鉄橿原神宮前駅から徒歩約400m ☎0744-22-2462

夏到来!泳がずにはいられない! 家族で楽しめるプール2018

流れるプールやスリル満点のスライダーで、夏を思いきり楽しみませんか? 幼児用のプールもあるので、家族で楽しめます。

まほろば健康パークファミリープール



- 【期間】7/14~8/31
- 【料金】大人850円・小人420円・4歳未満無料
- 近鉄ファミリー公園前駅下車すぐ ☎0743-57-2782

県第二浄化センターファミリープール



- 【期間】7/14~9/2(7/17~20は休み)
- 【料金】大人850円・小人420円・4歳未満無料
- 近鉄箸尾駅から徒歩約650m ☎0745-56-6011

ボランティアで 一緒にスポーツの現場を支え、 感動を分かち合いませんか



県内のイベントなどで活躍する、 「奈良県スポーツボランティア」登録者に、 その魅力についてお聞きしました。

運動やスポーツが大好きで、ボランティアの活動もしています。スポーツボランティアとして登録すると、いろいろな情報を配信してもらえるので、参加したいものを選びます。



とようち よしゆき
豊内 祥介さん

くれた まさのり
呉田 雅憲さん

今までプロスポーツの試合や、奈良マラソンなどのスポーツイベントに参加しました。

イベントが無事に終わり、「ありがとう」と言ってもらえると本当に嬉しいです。ボランティアを通じて、新たな仲間ができることも魅力のひとつです。実際、私たちもイベントのボランティアを通じて知り合いました。

スポーツ経験のない人でも気軽に参加できます。スポーツを「する」「観る」に続く、「支える」楽しみを味わってみてください。

スポーツボランティア募集

県では、スポーツボランティアの登録を行っています。登録者にはボランティア募集情報を定期的に配信しています。

www.pref.nara.jp/item/168355.htm

奈良マラソンボランティア募集

奈良マラソンは、毎年多くのボランティアの皆さんに支えられています。県内外から多くの人が参加するマラソン大会と一緒に盛り上げませんか？

【募集人数】4000人 **【募集期間】**7/2～8/24 www.nara-marathon.jp/

12/
8・9
開催!

参加者の感想

ランナーの皆さんに喜んでもらった時の達成感是他では味わえません。

地元のトップレベルチームを応援しよう!



バンビシャス奈良

県内39市町村をホームタウンとして活動しているプロバスケットボールチームです。9月からの新シーズンでも皆さんの熱い声援をお願いします!

B.LEAGUE EARLY CUP日程

時 9/7～9 (トーナメント戦)

所 エディオンアリーナ大阪 (大阪府)

バンビシャス奈良

検索



奈良クラブ

県内で唯一JFL (日本フットボールリーグ) に所属するサッカーチームです。県民が誇れるクラブとして、Jリーグへの昇格を目指しています!

7～9月ホームゲーム日程

時 7/16・29、9/2・17

所 ならでんフィールド (鴻ノ池陸上競技場)

奈良クラブ

検索

