

特集

スポーツで笑顔に！



榎原公苑ナイトランで走る、葛城市のチーム42のみなさん

「健康を保つには運動が大事」
なんてことは分かっている。

「県内の約35%の人が30分以上のスポーツ・運動を週2回以上してますよ」

なんて聞いても焦るばかり…

仕事や子育てに忙しい。いつどこで運動したらいいか分からない。苦しい運動はどうしても苦手。運動を始めることって、とっても難しいですよね。

だけど、運動している人って、とてもいい表情をしているんです。

だれもがいつでも、どこでも運動で笑顔になれる環境が県内に少しずつ整ってきています。今回は県内の運動環境の最新事情についてお届けします。

あなたもスポーツを見たり、体を動かしたりして、笑顔になってみませんか？

表紙は、2月24日 県榎原文化会館で行われた、**アスリートフォーラム**にて。

右から、

シドニーパラリンピック車いす
バスケットボール日本代表チーム主将

根木 慎志さん

アテネ・北京オリンピック
ホッケー日本代表

森本 さかえさん

ロンドンオリンピックボクシング
金メダリスト

村田 諒太さん

シドニー・アテネ五輪シンクロナイズド
スイミングチーム 銀メダリスト

巽 樹理さん

元サッカー日本代表

柳本 啓成さん

(写真提供/アスリートネットワーク 撮影/北野圭信さん)



サッカー

**サッカーも負けてない！
めざせJリーグ「奈良クラブ」
試合を応援に行こう！**

奈良クラブはJリーグ目前の関西1部リーグに在籍。今年もJリーグ参入を目指す他の7チームとの激しい闘いが繰り広げられます。

ホームスタジアムは、橿原公苑陸上競技場と鴻ノ池陸上競技場(奈良市)。地元のチームを応援できるっいいですよー！

詳しくは

奈良クラブ

検索



プロバスケットボール

**みんなで応援しよう！
奈良初！プロバスケットボールチーム
「バンビシャス奈良」bjリーグ参戦！**

待望のリーグ戦が、10月から始まります。奈良初の熱いプロスポーツ、一度応援に行ってみませんか？チーム名は子鹿の

「バンビ」と、大志を抱くという英語「ビーアンビシャス」をかけたもの。

ホームスタジアムは、奈良市中央体育館・大和郡山市総合公園多目的体育館・県立橿原公苑第一体育館の予定です。

情報は随時更新されます。

バンビシャス奈良

検索



高齢者スポーツ

**奈良県高齢者
スポーツ文化交流
大会を開催。**

5月18・19日、橿原公苑他で開催します。当日、自由参加できるスポーツ体験イベントもあります。

奈良県社会福祉協議会

すこやか長寿センター

0744-2910120

新県営プール

**浄化センター公園は、
まほろば健康パーク
として2014年7月
に生まれ変わります。**

新しいプール「スイムピア

奈良」もできます。だれでもいつでも気軽に利用できる施設を目指します。



(イメージ)

園 県公園緑地課

0742-2717517

知ってる？ 県内スポーツの最新事情

世界遺産

**世界遺産の中を走る！
トレイルランという
イベントを開催しています。**



情報は随時更新されます。

www.pref.nara.jp/1638.htm

障害者スポーツ

**目指せ全国大会！
奈良県障害者スポーツ
大会を開いています。**

毎年3月ごろ参加を募集しています。みなさんの参加をお待ちしています。



園 奈良県障害者スポーツ協会

0744-3313393

ならクル

**自転車で奈良を
巡る楽しみ方、
あります。**



おすすめ自転車ルートや、自転車による多彩な楽しみ方などを紹介しています。家族でお出かけしてみよう！

園 県道路環境課

0742-2718103

nara-cycling.com/

マラソン

**12月7・8日は
奈良マラソン
2013。**

今年も5月下旬から募集開始。あなたも一度、冬の奈良を走り抜けてみませんか？



詳しくは21ページへ

新しくなった榎原公苑で
走ってみませんか？

2ページのホットニュースでも取り上げましたが、4月1日に、県立榎原公苑本館に「ジョギング＆サイクリングステーション」がオープンしました。

また、榎原公苑ではナイトランといつて、夜間のランニングもすることができるようになりました。どんな場所なのか、体験してきました。



18:45

ストレッチルームで準備体操。床は県産木材でとても暖かみがある内装です。



18:40

鍵付きのロッカーがあるので、安心！



18:30

会社帰りに立ち寄りました。受付でチケットを買います。更衣室の利用料は一回400円。



18:50

ナイトラン。この日は、葛城市のチーム42の皆さんなどが走っていましたよ。



今回、体験してもらった
飯田 昌弘さん(左)
福田 圭吾さん(右)
にお話を伺いました。

ここ、いかがですか??
多い時は週に3回くらい、ナイトランに來ています。貴重品を置けるロッカーがあるのがいいですね。(飯田さん)
仕事の都合がつく時は週一回くらい走っています。冬でも暖かいシャワーを浴びられていいですね。きれいな施設で良かったです。(福田さん)



みんなで話せるサロンもあります(無料)。おつかれさまでした～

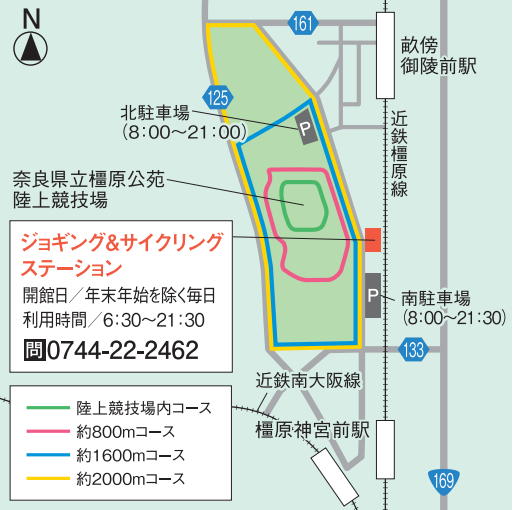


19:50

走り終えると、清潔なシャワールームも使えるんです。

ナイトラン

榎原公苑陸上競技場内を、月・水・金の17時～21時に無料開放。予約不要。どなたでも利用できます。



きたかど おさむ
北門 修さん 北門 たづ子さん
(榎原市在住・会社役員) (榎原市在住・会社員)

①走っています。
②ぎっくり腰になって、筋肉を付けないといけないと思ったのがきっかけですね。(修さん) 主人に無理矢理誘われたんです(笑)。今ではランニングが夫婦の話題の中心です。(たづ子さん)



ひろ き
田中 宏樹さん
(榎原市在住・学生)

①走りに來ました。
②きっかけはダイエットのためでした。榎原公苑で走り始めて、伊藤先生(左のページ)と出会ったんです。自分に合った練習方法を教えてもらって、記録を伸ばす楽しみにはまっています。



ちかもり とみ お
近森 富雄さん
(榎原市在住)

①ランニングをしに來ました。
②昔、走っていたので、もう一度走ろうと思い、走りはじめました。走りだすと、新しい友だちの輪が広がって、とても楽しいです。新しくできた友人と駅伝に出ようかという話も出てきました。

インタビュー
①今日は何をして
いるんですか?
②運動のきっかけ
を教えてください



「総合型地域スポーツクラブ」 ってご存じですか？

それは地域に住む皆さんが運営管理する、スポーツクラブシステムです。色々な種目を、さまざまな人がそれぞれのスタイルで楽しむことを目指しているものなのです。実際どんなところなのか、どうやって入会できるのかを調べるため、王寺町で活動している「やわらぎトラスト」の皆さん取材してきました！

「やわらぎトラスト」には2歳の子どもと保護者から、シニアまで、さまざまな教室が用意されています。主な会場は王寺アリーナと、泉の広場体育館です。



ラージボール卓球教室。
少しだけ大きいボールで卓球。ナイススマッシュ!!



介護予防トリム体操教室。曲に乗って元気に体操しています。



こちらはヨガの教室。
穏やかな曲が流れる癒やしの時間でした。



親子で楽しむ教室。子どもと参加できるのがいいですね。

どうやって入るの? (やわらぎトラストの場合)

- ① 町の広報誌と一緒に入会案内と教室一覧表が届きます。(年3回)
- ② 指定の申込日に申込に行きます(日曜もありました)。人気の教室は、すぐに定員になるそうです。
- ③ 保険料を含む年間登録料と、行きたい教室ごとの受講料を支払います。

これで登録完了。楽しい教室の始まりです。
(やわらぎトラストは、町外の人も登録できますが、それぞれのクラブごとに市町村在住者しか登録できないなど、決まりが違います。ご確認ください。)

現在、36市町村に55のクラブが設立されていて、将来的に、全ての小学校区にクラブを創立することを目指しています。あなたの家に近いクラブの情報は、左記でご確認ください。一度参加してみませんか？

奈良県スポーツ支援センター
TEL 0742-127-18317
FAX 0742-123-17105
URL www.pref.nara.jp/11234.htm

知事から

ひとつと



奈良県では、県民一人ひとりが健康づくりに取り組み、生涯にわたり、『活き活きと安心して健やかに暮らせる健康長寿の奈良県』を実現するため、県民の「だれもが、いつでも、どこでも、運動・スポーツに親しめる環境づくり」を基本目標とした「奈良県スポーツ推進計画」を策定しました。
今後、市町村、学校、スポーツ関係団体など多様な主体と連携・協力し、県民全体で運動・スポーツを推進していきたいと考えています。

奈良県スポーツ振興課 ☎0742-27-5421 FAX 0742-23-7105



新谷 浩之さん
(左 王寺町在住・自営業)

新谷 憲子さん
(中 王寺町在住・主婦)

池田 和子さん
(右 三郷町在住・主婦)

①ラージボール卓球をしています。
②健康づくりのために主人と一緒に参加して、池田さんと友だちになりました。体を動かすのがもうやみつきですよ!(新谷さん)



三野 紀子さん 笠置 百恵さん
(兩名、香芝市在住・ヨガインストラクター)

①ヨガを教えに来ました!
②健康維持のために友だちから誘われたのがヨガのきっかけです。(三野さん)
体の不調を改善したくてヨガをはじめました。(笠置さん)



伊藤 宇三美さん
(御所市在住・奈良産業大学 陸上部監督)

①ナイトランにランニングのアドバイスをしに来ました。
②はじめての人も大歓迎です。それぞれレベルに応じて、楽しく走れるアドバイスをしていますよ。



梨原 一代さん
(橿原市在住・図書館勤務)

①ランニングをしに来ました。
②体がなまっている気がして、歩きはじめたのがきっかけでした。歩くのが物足りなくなって、走るように。体を動かすと、体の調子がよく分かるようになりました。