



福田理事長が  
かこじい

かこばあと

生涯スポーツ  
について

対談されました



かこじい、かこばあ  
の知恵袋

25

東播地域で2人暮らしのかこじい(80)と、かこばあ(74)は、友人から「生涯スポーツ」という言葉を聞いた。一般的なスポーツとは少し違うらしい。健康のために体を動かしたいと思っている2人は、加古川市内でスポーツの大会などを主催するNPO法人「加古川総合スポーツクラブ」の福田幸夫理事長(67)に写真Ⅱを訪ねた。

かこじい 生涯スポーツと普通のスポーツは何が違うんじや。  
福田さん 皆さんが考えるのは「競技スポーツ」のことかもしれない。こちらは勝利を目指し、限界まで体を鍛えた成果を試合で披露します。そのため、加齢による体力の衰えを無視できません。一方で、生涯スポーツは体を動かすのが目的。仕事や年齢に応じて、生活の一部としてスポーツに親しむことを意味します。合言葉は「いつでも、どこでも、誰でも」です。同じ競技を楽しむ人と交流すれば脳も活性化して、その結果として認知症などの予防にもつながります。

かこばあ 何か目標があれば、頑張れるかも。

福田さん 新型コロナウイルスの感染拡大で、来年5月から1年程度の延期が検討されていますが、生涯スポーツの国際大会「ワールドマスターズゲームズ(WMG)2021関西」がアジア初として関西2府4県と福井、徳島県などで予定されています。4年ごとに開催され、原則30歳以上なら誰でも参加できるんです。

かこじい そんな大きな大会も！どんな競技があるんじや。

福田さん 陸上などの個人競技から野球などの団体競技まで、35競技59種目があるそうです。延期の期間を活用してこつこつと練習すれば、お二人でも参加できますよ。WMGの出場を目指して、まずは週1回、2時間程度を目標に



生活に運動取り入れ楽しむ

生涯スポーツって何じゃ

運動を続けてはどうでしょうか。  
かこばあ 加古川総合スポーツクラブでは、どんなことを教えてくれるの？

福田さん クラブには、監督などの教える人はいません。私たちが場所や道具を貸して、運動する機会を提供しています。加古川市内の中学校区で12エリアがあり、さらに細かく28小学校区ごとに分かれて活動しています。

かこじい どんな人が入っているんじや。

福田さん 幼児から80代後半まで、東播地域に住む合計3035人が所属しています。各校区の活動によって違いますが、例えば、加古川市南部の浜の宮中学校区では四つのクラブが活動し、13の種目を楽しめます。中には一般的なターゲットよりも狙いやすいようにの高さを低くしたり、高得点のゾーンを広げたりして難易度を下げた「ボードターゲット」もあります。他に卓球やゲートボール、グラウンドゴルフもできますよ。ただ、会員には現役世代が少ないです。仕事をしていると、つい運動不足になってしまふ。この先、生涯スポーツを根付かせるためには、仕事と運動の両立を促すことが不可欠だと思います。

加古川総合スポーツクラブ  
高齢者が取り組む  
競技トップ5

- グラウンドゴルフ (WMG公式・オープン競技)
- 卓球 (WMG公式競技)
- ゴルフ (WMG公式競技)
- ゲートボール (WMG公式競技)
- ファミリーバドミントン



かこばあ 種類が多過ぎても、迷ってしまうわ。

福田さん 参加したい人は、加古川総合スポーツクラブ事務局(☎079・456・4343)に電話を。職員がいつ、どこで、どんなスポーツができるのかを案内します。一度体験してみても、入会を希望する場合は最寄りの公民館で手に入る申込書を送り、会費を払えば会員登録が発行されます。

生涯スポーツに「引退」はありません。いつまでも健やかな生活を送れるよう、皆さんも一緒にスポーツを始めてみませんか。

(まとめ・千葉翔大)