

～ スポーツを楽しみましょう ～

教育長 宇野成佳

この9月、東京国立競技場で世界陸上が開催され、世界のアスリートともに日本選手も活躍し、多くの感動を受けた人も多かったと思います。

「たくさんの応援があって心強かった」、「最後止まってしまうようになってしまった時にも、諦めない原動力を与えられた」、「会場のあと押しのおかげで自分の殻を破れた」と、レース後のインタビューに答えていました。ある選手は、「この国立でレースをしようと目標をもち、4年間練習を続けた。2020東京オリンピックは、コロナ禍のため1年後の2021年に開催。当時は、無観客で声援は皆無。今回開催される東京での世界陸上に出場し、この国立で大勢の観客の前で走りたい、ぜひ多くの声援を受け、自分の力を発揮したいと思い、4年間練習を続けた」と話していました。

振り返りますと、2023年5月8日に新型コロナウイルス感染症が法令上2類から5類感染症に移行し、日常生活が戻ってきました。しかし、コロナ禍における影響は、様々な形で見受けられ、その中の1つが、運動能力や体力の低下が言われています。子供たちにおいても運動する機会が減り、体育や遊んでいるとき、人と接触したり、つまずいたりして、転倒した際に足首や手首などの骨を折るケースが増えました。やはり、日頃の運動不足と、多くの友達との遊びの体験ができなかったため、不意の出来事から身を守る動きができなかったのではと、思っています。

からだの骨格や動きは、発達段階に応じて育まれていきます。低年齢の内から大勢の友達と遊び、体験したり、運動したりすることが大切です。また、様々なスポーツを通して運動機能が高められ、健康で丈夫な身体がつくられていきます。

#### [第2次知立市スポーツ推進計画 基本理念]

- ㊦ だれもが
- ㊩ いつでも、どこでも、いつまでも
- ㊲ スポーツを楽しみ
- ㊳ きらめくまち 知立

知立市では令和7年3月に「第2次知立市スポーツ推進計画」を策定しました。

スポーツには、心身の健康増進や精神的充足感の獲得、コミュニケーション能力や地域の絆の強化など、様々な効果・役割が期待されています。本計画で

は、スポーツを身近なものとして、日常的に、気軽に楽しんでもらえるよう、ルールに基づいて勝敗や記録を競うスポーツだけでなく、健康づくりのためのウォーキングや体操、介護予防のためのトレーニングなど、目的を持った身体活動のすべてをスポーツととらえています。

人生 100 年と言われる時代です。健康寿命と平均寿命に 9 年から 12 年の差があるといわれています。健康で丈夫な体作りとコミュニケーション能力を育むことが、健康で心身ともに満たされた状態が保持できていきます。「皆さん、スポーツを楽しみましょう」