特集3 自分サイズのスポーツを

健康、生きがいづくりに、スポーツを楽しみませんか。

先に開催された一九九七年男子世界ハンドボール選手権大会・熊本は、私たちに熱い興奮とさわやかな感動を残し、大成功のうちに幕を閉じました。

大会を通じて、今まで、一般にはどちらかというとなじみが薄かったハンドボール競技がグンと身近になったほか、あらためてスポーツのすばらしさ、選手を応援する楽しさを実感した人も少なくないのでは？

この機会に、暮らしの中にもっとスポーツを取り入れてみてはいかがでしょうか。

無理せず、自分のリズムで。大切なのは『運動の意識』。

年齢を重ね、体力が衰えがちになると、どうしてもスポーツとは縁遠くなってしまいます。仕事などが忙しくてスポーツをする時間が取れないという人も多いことでしょう。

でも、本当は、体力が衰えてくる中高年の人こそ、暮らしの中にスポーツを取り入れることが必要なのです。

適度に体を動かすことは、体の新陳代謝を活発にするほか、血液中の糖分やコレステロールを少なくする働きがあるので、成人病の予防に効果的です。

また、快い汗をかくことで気分転換にもなり、ストレス解消にはもってこい。体重が気になる人のダイエット効果も期待できます。

でも、いきなり激しい運動は禁物。最初から頑張りすぎると、逆に体を痛めてしまったり、運動することが苦痛になったりで、長続きしません。

まずは、毎日の生活の中で少しずつ体を動かすことからはじめることをおすすめします。

大切なことは、『運動の意識』を持ち続けることです。例えば、通勤などの時にまん然と歩くのではなく、意識して早足にするとか、バスを一つ手前の停留所で降りて歩くよう心がけるなど、そんな小さなことでも、続けて行えば運動効果は確実に高まります。そして、体が慣れてきたところで、興味のあるスポーツに取り組めばいいのです。

スポーツができる場所や施設については各市町村の教育委員会で教えてくれます。また、県立総合体育館では、体力チェックと体力に応じたプログラム作成などスポーツに関するカウンセリングを行っていますので、より効果的に自分にあったスポーツを楽しむことができます。

このほか県民総合運動公園では、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツの案内や、用具の貸し出しを行っているほか、各市町村を巡回してスポーツに関するアドバイスなども随時実施しています。これからスポーツをはじめようという方は一度ご相談されてはいかがですか。

スポーツの楽しみは、勝ち負けや記録達成だけではありません。趣味、生きがいとして、あるいは健康づくりのために、気軽な気持ちで「自分サイズのスポーツ」を楽しみましょう。

さぁ、次は「くまもと未来国体！」みんなで参加しよう。

２年後の平成11年、第54回国民体育大会が開かれます。男子世界ハンドボール大会に続いて、今度は国内トップ選手たちのハイレベルな競技が県内各地で繰り広げられます。

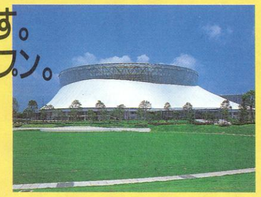
今回の大会は、「県民総参加」を目指しており、大会期間中に県民参加型のスポーツイベントが開催されるほか、県民による炬火（きょか）リレーなども予定されています。

でも、参加の方法はそれだけではありません。それぞれの競技に熱い声援を送ること、全国から熊本にやってくる人たちを温かくお迎えすることなどでもいいのです。

また、同じ年に身体の不自由な人たちのスポーツの祭典「ハートフルくまもと大会」も、熊本で開かれます。

いろんな方法で県民みんなが参加して、力を合わせれば、きっと素晴らしい大会になることでしょう。

今度はあなたが主役です。パークドーム熊本、オープン。



５月に開かれた男子世界ハンドボール大会のメイン会場となったパークドーム熊本が、いよいよ９月中旬に正式オープン。誰でも自由にご利用できるようになります。

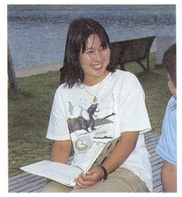
ハンドボールコートだったフィールドは、砂入り人工芝グラウンドに変わり、サッカーやテニス、ソフトボールなどの競技が楽しめます。

そのほか、温水プールや、無料で利用できる一周420mの走路もあり、運動会などのスポーツイベントも開催可能です。

世界の一流選手が熱戦を繰り広げたステージで、今度はあなたがヒーローになりませんか。

お問い合わせは、（財）熊本県スポーツ振興事業団
TEL 096−380−7599まで

女性特派員リポート



心身ともにリフレッシュできる。そんなつき合い方って素敵だな。

女性特派員
松下　詔子（しょうこ）さん（本渡市在住）

最近私の周りの多くの人が、毎日時間に追い立てられ目の前のことだけで精一杯、スポーツを楽しむ余裕などないようです。けれども、今回取材したウインドサーフィンの大会「天草四郎CUP」では、記録やノルマにこだわらないで、自分に合ったスポーツを楽しんでいる人たちの生の声を聞くことができました。

この大会は、毎年本渡海水浴場で開催されており、ウインドサーフィンをする人なら誰でも気軽に参加できます。今回は県内外から79人の参加があり、その顔ぶれも、今年始めたばかりの人、20年のキャリアを持つベテランなどさまざまです。

運営はすべてボランティアが手作りで行っており、温かく家庭的な雰囲気。この雰囲気にひかれて毎年福岡から参加している人もいるそうです。

「人がやっているのをみて、楽しそうだったから」と軽い気持ちでウインドサーフィンを始めた熊本市の大塚百合さんは、今回が２回目の出場。「風と一つになれた時はすごく気持ちいい」と笑顔で語ってくれました。

また、大会を支える運営スタッフの吉本信彦さんは「選手の一生懸命な姿をみると嬉しくなります」と、選手がレースに集中できる環境づくりに気を配っていました。

選手、大会を支えるスタッフ、応援する人、みんなが一つになってスポーツを純粋に楽しんでいる。そんな気持ちが伝わってくるさわやかな大会でした。

何歳になっても夢中になれるスポーツがあるのは素晴らしいことです。そして、ライフスタイルの中にスポーツがあり、スポーツをすることで生活のバランスが保たれ、心身ともにリフレッシュできる。そんなふうにスポーツとうまくつき合えたら素敵だな、と今回の取材を通じて感じました。

県庁って何するところ？ 第4回

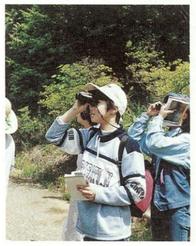
県庁ー。「どんな仕事をしているのか、あまりイメージが浮かばない」という方も多いのではないでしょうか。県庁の仕事は、皆さんの暮らしにいろんなかかわりをもっています。

今回は、意外に身近な県庁の仕事について、わかりやすく紹介します。

県施設紹介

くまもと野鳥の森

（熊本県鳥獣保護センター）



くまもと野鳥の森は、小鳥が好む広葉樹に囲まれた緑豊かな環境の中にあります。県民の皆さんに野鳥を愛する心をおもちいただく場として昭和56年開設されました。

秋には、オシドリ、コガモ、アオジ、ツグミなど、多くの鳥に出会えます。

森の小道を歩き、耳を澄ませばきっと小鳥たちのさえずりや姿に触れることができるはず。

あなたも、森の住民とコミュニケーションを楽しんでみませんか。

その他の主な施設
- ●本館（展示コーナー、図書館など）
- ●野鳥園、シカ園、肥後名花園
- ●つり橋、水鳥の池、探鳥路

開館時間／午前九時〜午後五時
休日／毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日が休館です）
入園料／大人：一般210円、団体：190円　高校生以下無料
お問い合わせ：くまもと野鳥の森（熊本県鳥獣保護センター）
☎（096）282−2651