



スポ推だより

OMIHACHIMAN CITY SPORTS PROMOTION STAFF

編集・発行
近江八幡市スポーツ推進委員
広報部
2023年7月5日発行
Vol.83

5月14日 バレーボール大会開催（野球大会は雨天のため中止）

5月21日 野球大会開催

コロナ感染分類が5類移行され、3年ぶりの大会開催となる。バレーボール女子1部の参加チームが2チームであったり、男子2部1回戦後に足の負傷でチーム棄権などもあり、盛大に開催とは言えないが、集まったチームで親睦を深めながら真剣にスポーツを行う姿勢には感激した。

やっぱりスポーツを通して体を動かすのは良いよね！って感じが徐々に広がれば、と思う次第です。

国スポに向けて、リニューアルされた体育館フロアは綺麗で、参加された選手は気分よくプレーできたのではないかと感じています。

バレーボール人口から見れば、減少傾向にあるので、20代の参加者が増えないと、急に参加チームが減少する可能性もありますが、今回第44回大会からまだまだ続く事を願います。



第44回バレーボール大会



5月21日の野球大会では、1日目（5月14日）が雨による中止の為、各チーム1試合のみの試合になり少し物足らなさを感じた選手もおられ、

「翌週も大会があれば・・・」と言われる方もいました。

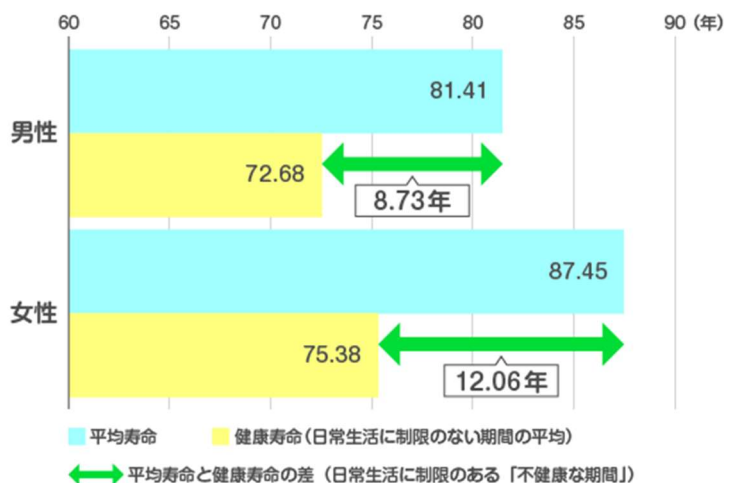
野球は草野球大会もあることから、普段から野球に親しまれている方が20代の方で多くおられるようですが、学区対抗は今回の大会しかなく久しぶりに見る顔、1年に1回しか顔を見ない人達もいるようで、プレー以外で立ち話をされる方がおられました。



第45回軟式野球大会

WBCでの優勝もあり、バレー・野球・サッカーの競技人口の推移が今後気になる場所ですが、スポーツを通しての楽しみ方がどんな競技であれ、ストレス軽減、気分転換、人との交流の場として活気ある地域貢献の一因になればと思います。

健康 NEWS



平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

私達は、この期間を短くしなければ最後まで楽しく！は難しくなります。

50代を超えても強く、しなやかに・健康的になるには！と調べていくと、定期的な低強度のストレッチや筋力トレーニングが有効なようです。

知らなかったですが、30歳を超えるころから何もしなければ、10年で3～5%の筋力が失われるそうです。

無理をしすぎない程度の健康維持を心がけましょう！！