

マイスポーツは何ですか？
鉄道会社が企画するウォーキング



三浦美穂子さん(高棚町)

する
(ウォーキング)

子どもの野球を見に行くこと
です。長男が野球を始めて4年
になりますが、今では週末の楽
しみになっています。
見ること何か変化は？
毎週のように試合があり、そ
の結果で一喜一憂しています。
育児に追われ、自分ではスポー
ツをしていませんが、いろんな
試合会場に出かけることや、大
きな声で応援することで、単調
な生活から解放され、心も体も
リフレッシュしています。



鈴木宏昌さん(里町)

する
(太極拳)

マイスポーツは何ですか？
週3回、午前6時30分から30
分間やっている太極拳です。
始めたきっかけは？
職場の仲間に強引に誘われて。
それから、かれこれ17年続いて
います。
取りつかれた魅力は？
運動が苦手なわたしでもでき
道具もユニホームもいらさないの
で気軽にやれるところです。
地域で始めたのは？
中国へ旅行したとき、早朝、
公園でてんでに太極拳を楽しん

健康になるために、運動をす
るといっても、楽しいことを
家族と一緒にやれるから続い
ています。主人と出かけられるこ
とが、わたしの健康法であり、
幸せです。
続ける秘けつは？
主人と一緒に毎朝エアロバイ
クを。好きな音楽を聞きながら
楽しくやっています。

ウォーキングの魅力は？
季節ごとに魅力いっぱい目的
的地が設定されているところが
一生懸命歩くというより、その
場所、季節の祭りや景色など、
観光を楽しんでいます。
日ごろは何か練習していますか？
以前はよく走っていましたが、
体に負担が掛かりすぎるとい
うことでやめました。そんな時、
実家の母に誘われて。やってみ
ると楽しかったし、主人や母と
もできるのでウォーキングに変
えました。

松下孔さん(三河安城東町)
マイスポーツは何ですか？
自宅で道場を開き、子どもた
ちに「スポーツの楽しさ」を教え
る事です。
おしえる
(松下一家道場)
無理しないこと。前は一年中
やっていたけど、今は冬の寒
い時期は冬眠しています。それ
と、何と言っても一緒にやる仲
間がいるから続けられます。
続ける秘けつは？
準備運動になり、一日のリズ
ムができるからかな。朝ごはん
がおいしいですよ。

朝のイメージがありますか？
準備運動になり、一日のリズ
ムができるからかな。朝ごはん
がおいしいですよ。
続ける秘けつは？
無理しないこと。前は一年中
やっていたけど、今は冬の寒
い時期は冬眠しています。それ
と、何と言っても一緒にやる仲
間がいるから続けられます。

愛知県健康づくりリーダーとは
県が開催する研修会を受講し、
運動による健康づくりを指導する
ボランティア
■健康づくりリーダーバンク登録
研修会
●とき 10月2日(金)・10日(土)・18
日(日)・25日(日)・31日(土)、11月8日
(日)・14日(土)・27日(金)(全8日)
●申し込み 8月2日(日)までに登
録申請書をあいち健康プラザ(〒
470-2101知多郡東浦町大字森岡
字源吾山1番地の1 / ☎0562(82)
0211)へ
《お詫びと訂正》
本紙5月15日号でお知らせした
申し込み期日に変更がありました。
お詫びして訂正します。
誤：8月8日(土)→正：8月2日(日)

さわえる
(ボランティア)
町内会の健康体操教室・安城
北部みんスポクラブ・市社会福
祉協議会の介護予防事業などで
健康づくりを教えることです。
なるうと思っただけは？
●運動に関するボランティア活
動ができること知り、興味を持
ったからです。
●自分も健康な体になり、維持
したいと思っただけです。
●健康づくりの専門的知識が身
に付くと思っただけです。



やってみて良かったことは？
●いろいろな人に出会い、心身
ともに元気になりました。
●活動を通して運動の楽しさ、
大切さを伝え、健康づくりの
一角を担えるようになりました。

川口幸子さん(城ケ入町)
マイスポーツは何ですか？
室内では、マット運動などで
あらゆる運動に必要な基礎を。
屋外では、ドロケー(警察役が
ドロボー役を捕まえる遊び)や
ドッジボールなど遊びを混ぜた
トレーニングをしています。
指導方針は？
指導は、一人ひとり話をよく
聞いてあげるようにしています。
自分の子どもには、ずっとスバ
ルタやってきました。でも、
道場をやってきて、やる気がつ
せるにはそうではないと気がつ

始めたきっかけは？
自分の子にトレーニングをさ
せていたんです。そこへ、親せ
き・近所の子が加わり、それが
口コミで広がってきた。人数が
増えてきたので、2年前から道
場を始めることにしました。
どんなトレーニングを？
室内では、マット運動などで
あらゆる運動に必要な基礎を。
屋外では、ドロケー(警察役が
ドロボー役を捕まえる遊び)や
ドッジボールなど遊びを混ぜた
トレーニングをしています。



みる
(少年野球)

良かったことは？
運動能力があがること、何
より生徒一人ひとりが明るく心
も元気になってくれることが大
きな喜びです。
道場を通して教えたいことは？
一人でも多く、自分で立てた
目標を、達成していく子が増え
るといいです。