

毎日新聞 コラム「三重～る経済」
掲載 2023年6月13日
タイトル スポーツで健康づくり推進
執筆 百五総合研究所 岡澤 初樹

人生100年時代。健康で過ごせることの重要性は増している。

県は2023年に策定した「第3次三重県スポーツ推進計画」において、「成人の週1回以上の運動・スポーツ実施率」を52.7%（22年度）から26年度に65.0%に引き上げることが目標に掲げた。生涯を通じたスポーツ機会の充実と健康づくりを推進していくとしている。

今後、実施率を高めていくには、年齢やレベルに応じた機会を幅広く提供することが重要と考える。その一つとして、筆者が所属するスポーツチームの活動を紹介したい。

チームでは、地域の小学校での体育の授業にチームのコーチを講師として派遣したり、全体の施術を受けられるコーナーや屋台が出店する夏祭り等のイベントを開催している。また、選手が指導するサッカー教室、地元企業と連携したフットサ

ル大会等に加え、1人で参加でき、年齢やレベルに応じたコースでフットサルを楽しむことができる「個サル」も開催している。

これらの活動は、地域の人の運動機会の増加だけでなく、誰もが気軽に集い、つながることができるところにもなる。またチームとしても、認知度の向上やファンづくりにつながり、選手の活力にもなっている。

スポーツ団体等と地域が連携し、Win-Winの関係を築くことは、誰もがスポーツを楽しめ、心身ともに健康でいられる環境づくりに有効であると思う。

コロナ禍での外出自粛やスポーツ施設の休館に伴うスポーツ機会の減少は、心身の健康や、人とのつながりの希薄化などに多大な影響を与えた。スポーツを通じて、健康で活気がある人であふれる地域が増えることに期待したい。