

第37回
子どもたちの健康づくりのために

いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



本市では、健やかで生き生きと暮らせるまちづくりを目指して、「第2次薩摩川内市健康づくり計画(本年度〜平成37年度)」を策定しました。今回は、その中から次世代を担う子どもたちの健康づくりについて紹介します。

合は、米国89・1%、中国87・7%、日本36・1%となっており、日本の高校生の自己肯定感が著しく低いことがうかがえます。一方、本市の調査(平成26年)では、「自分が生まれてきてよかった」「自分のことを大事に思う」と答えた高校生の割合は、それぞれ83・7%と69・7%でした。

子どもたちが元気に成長していくためには、その親が元気であることも大切なことです。しかし、核家族化や労働環境の変化などに伴い、親が子育てや家事、仕事などに追われ、心身ともに疲れ切ってしまうことも少なくありません。子育ては親だけでできるものではなく、祖父母や地域の方々など、周りの温かい支えが必要です。まず、温かい人間関係を築ける地域をつくり、その環境の中で子どもたちを大切に育てましょう。

◆「子どもは宝」をキーワードに、地域をあげて子育てを応援する環境をつくりたい。
◆育てにくさを感じる親と、その子どもへの支援を充実させます。
◆乳幼児期から学童期にかけての親子の触れ合い・愛着形成に、メディアの及ぼす影響が大きいことを理解します。

子どもにとって、早寝早起きと8時間程度の適度な睡眠は、良い生活習慣の基本です。近年、本市では、子どもたちの就寝時間が遅くなってきており、睡眠時間も減少しています。また、朝食を食べない子どもも増加傾向にあります。こうした生活習慣の乱れは、自己肯定感の低下と密接に関わっています。

子どもたちは宝、地域をあげて子育てを応援しましょう

◆学童期から思春期の子どもにとって、自己肯定感を持つことがその後の人生に大きな影響を与えることを理解します。

子どもにとっても、早寝早起きと8時間程度の適度な睡眠は、良い生活習慣の基本です。

子どもたちが元気に成長していくためには、その親が元気であることも大切なことです。



生活スポーツとして楽しめます。

躍進

薩摩川内市 体育協会

Vol.18

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市ゲートボール協会を紹介いたします。

【競技の紹介】

2チーム10人の選手が、15m×20mのコートの中で、それぞれ自分のボールをスティックで打ち、決められた順に3つのゲートを通過させ、ゴールポストに当たれば上がりとなります。ゲートを通過することに1点、ゴールポストに当たると2点となり、その合計点を競います。高齢者を中心に馴染み深いスポーツとなっています。



1試合30分で行われ、コートに10個のボールが入り乱れます。先攻チームは赤色、後攻チームは白色のボールを使います。

◆**こんなルールがあります**
・主審の打撃通告から10秒以内に打たなければいけません。
・スティックヘッド以外の部分で打つてはいけません。
・二度打ち、押し打ちをしてはいけません。

ゲートボール協会となり、通算41年の歴史を有します。現在、永利町のふれあいドームを活動拠点として、土・日曜日を利用して大会を行っています。月2回の練習日に加え、毎月行われている川薩交流大会やふれあい大会など、精力的に活動しています。また、各関係団体と連携を図ることで、市民の皆さんの健康づくりや仲間づくりに役立っています。

現在では、国民体育大会の公開競技の1つにもなっています。今から競技を始める方でも国民体育大会に参加できるチャンスがあります。一緒に目指しませんか。



試合の重要な要素である「スパーク打撃」



生涯スポーツとして楽しめます。

◆**魅力**
ゲートボールといえば、高齢者のスポーツという印象が強いですが、若い人も十分に楽しむことができます。その最大の魅力は、「戦略性」にあります。他のスポーツと違い、ほとんど筋力を使うこともなく、身体的接触もない安全な競技です。そのため、戦略次第では子どものみのチームでも、大人のチームに勝つことができます。



***スパーク打撃**
自分の打ったボールが、他のボールに当たった時に行います。他チームのボールをフィールド外に出したり、自チームのボールを有利な場所に動かしたりすることができ、ます。

- ### 【定期的な大会】
- 5月 春季県ブロック大会
 - 6月 ねりんピック県予選大会
 - 7月 夏季県ブロック大会
 - 9月 県体協杯
 - 11月 秋季県ブロック大会
 - 1月 冬季県ブロック大会

【問合せ先】
会 長 福山光和
競技委員長 宮本紀
事務局 長 木下満

【沿革・活動状況】
昭和50年に川内市ゲートボール協会として発足しました。平成16年の市町村合併に伴い、平成19年に現在の薩摩川内市



【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811