

春から

スポーツ特集

体を動かそう！

スポーツ庁の調査では、週に1回以上運動する人は「生活が充実している」と感じている人が多いことが明らかに。暑さが本格化する前の春は、運動を始めるのにちょうどよい季節です。また汗をかくことは、体を暑さに慣らすことができ熱中症の予防にも効果的。今回は市のスポーツ施設のほか、運動をはじめる際にぴったりのニュースポーツ、その普及を支えるスポーツ推進委員を紹介します。

☎スポーツ振興課 ☎841・1412、☎841・1278

施設略称： 伊加賀SC 誠信建設工業伊加賀スポーツセンター

渚体育館

昌栄工務店ひらかた渚体育館

総合SC

総合スポーツセンター

※各施設の詳細は5ページ参照。

トラック

総合SC



設備がきれいで料金が安く、1日単位で利用できるのが便利です

府内に8つしかない 日本陸連公認競技場

たまゆら陸上競技場は、競技大会などで樹立された記録が公式記録となる第3種公認競技場として日本陸上競技連盟から認定されています。第3種以上の公認競技場は府内に8つしかなく、市外の陸上部員が練習に訪れることも。トラックは1周400メートル。走路は全天候ウレタン舗装で適度なクッション性・グリップ性があるため走りやすく、けがの予防にもつながります。



平日は夜9時まで利用可能！ 暑い時期は夜ランも

4月～10月の平日利用時間を午後1時～9時に変更しています(春休み・夏休み・大会利用時を除く。11月～3月は午前9時～午後5時)。暑い時期や学校・仕事終わりにも利用しやすくなりました。利用は大人100円、中学生等50円。午後5時以降はナイター料金(大人300円、中学生等150円)となります。

40代の約5人に2人は
1年に1回も運動していない!



令和4年度市民アンケート結果より

その都度利用ができる
市の施設でぜひ運動を

総合スポーツセンター
支配人 嶋田 敬さん



本格的な設備を備えているので、運動を始めたい初心者から本格的に取り組みたい経験者まで幅広い人におすすめです。都度の手続きで利用できるため、定期的な運動習慣のない人もぜひお越しください。安全に利用いただくため、施設利用時はスポーツウエアと種目に適したシューズの着用をお願いします。トラックの走り方やトレーニング機器の使用方法など、分からないことがあればお気軽にスタッフまでお声かけください。

一人でも
使える!

筋トレもランニングも市の施設で。

トレーニングルーム

伊加賀SC

渚体育館

総合SC

※上記3施設のほか、総合文化芸術センター別館にもトレーニングルームがあります。



渚体育館

30年以上利用しています。行きたいときに行けるので続けやすい!

新しく充実した設備

昨年多くの設備を入れ替え、充実したラインナップに。バーベルがレールに沿って動くため安全なスミスマシン(下写真)のほか、ベンチプレスやランニングマシン、サイクリングマシンも完備。最新の機器も備え、筋力トレーニングから有酸素運動まで幅広く運動できます。



総合SC



渚体育館

下半身をトレーニングし始めてから立ち上がりがスムーズになりました!

利用前の講習会で初めてでも安心

トレーニングルームを利用するためには講習会を受講し利用者登録が必要です。講習会では各器具の使い方や効果をスタッフが解説するので初心者でも安心。講習会の開催日や申込方法などは各施設(詳細5ページ)へお問い合わせを。対象は高校生以上。利用は1回200円(2時間以内)。

地域のスポーツを支えるスポーツ推進委員を紹介



▲毎週土曜、津田南小学校で主に小学生を対象に陸上を教える牧野さん(写真中央)

スポーツで
人とのつながりを

スポーツ推進委員はスポーツ基本法に基づき、地域スポーツの充実に取り組む非常勤の公務員で、市では3月1日時点で48人が活動しています。行政機関などが行うスポーツに関する行事・事業への協力や、校区の住民に対しスポーツの推進を図るための指導や助言を行い、地域のスポーツを支えています。

月に一度、各地域の推進委員が集まる協議会があり、会議やユニースポーツなどの体験研修会に参加しています。地域では区民体育

祭などのスポーツイベントの企画・開催など、各地域でのスポーツ活動の充実に向け取り組んでいます。津田南小学校では、平日に体育の授業補助をしているほか、毎週土曜に主に小学生を対象に陸上を教えています。指導は私だけでなく、大学生になった過去の教え子なども参加しています。走っている子ども横で高齢者がグラウンド・ゴルフをするなど、スポーツを通じて多世代がつながる場所になっていて、そのような地域のつながりを大事にしています。スポーツは一緒にやろうと誘い合えば始めやすいもの。すでにスポーツをしている人は、ぜひ家族や友人、地域の人に声をかけてみんなで取り組んでほしいですね。



スポーツ推進委員
インタビュー
牧野 一春 さん(79歳)

津田南小学校区でスポーツ推進委員として29年活動している。令和6年度、長年顕著な功績のあった人に贈られる近畿スポーツ推進委員協議会功労者表彰を受賞。

みんなで
集まって

スポーツから離れがちな人にも！ニュースポーツ

ニュースポーツとは、誰でも気軽に楽しめるように考案されたスポーツのことです。勝敗を競わず体を動かすことをメインにした種目や、既存のスポーツのルールを簡単にした種目もあり、スポーツから離れがちな人にも適しています。

ニュースポーツを一部紹介

■モルック



フィンランド発祥の屋外スポーツ。3～4メートル離れたところから木の棒を投げて番号付きのピンを倒し、ちょうど50点を目指します。倒れたピンの数や番号により得点が決まるため、力よりもコントロールが求められます。

■ボッチャ



四肢重度機能障害者のために考案され、パラリンピック正式種目にも採用されているヨーロッパ発祥のスポーツ。目標の白いボールに、自分の赤・青のボールを投げたり転がしたりして、いかに近づけられるかを競います。

用具の貸し出しなどはお近くのスポーツ推進委員に相談を

市スポーツ推進委員協議会では、ニュースポーツの用具を無料で貸し出しています。▶申込申請書(右記コード)をファクス(☎841・1278)・郵送(〒573・8666)で同委員協議会事務局(市役所別館3階スポーツ振興課内)へ。持参・メール可。申請には各地域のスポーツ推進委員の承認が必要です。スポーツ推進委員への連絡方法が分からない場合や貸し出し状況など詳細はスポーツ振興課へお問い合わせを。



◀申請書などはこちら

市のスポーツ施設を使ってみよう!

ネーミングライツ

施設名に企業名が付いているのはなぜ?

ネーミングライツとは、市の施設に企業名や商品名などを含む愛称を付ける権利(命名権)のことです。対価となるネーミングライツ料は施設の維持管理などに役立てています。

総合スポーツセンター (KTM河本工業総合体育館／たまゆら陸上競技場)



中宮大池4-10-1
【体育館】
☎848・4800、☎840・4495
【陸上競技場】
☎848・4899、☎849・4780
定休日：第4月曜(祝日を除く)、
12月29日～1月3日

主にできること



サッカークラブの本拠地利用も

市初のスポーツ施設として昭和58年にオープンした総合体育館と、平成2年に誕生した陸上競技場、藤阪・藤阪東町中央公園・春日テニスコートで構成される施設。陸上競技場のフィールド内は全面天然芝で、市PR大使でJFL所属のサッカークラブ・FCティアモのホームスタジアムとしても利用されています(3月～11月ごろのシーズン中)。

昌栄工務店ひらかた渚体育館



渚西3-26-10
☎898・8181、☎898・8585
定休日：第4金曜(祝日を除く)、
12月29日～1月3日

主にできること



弓道ができる3階スカイアリーナも

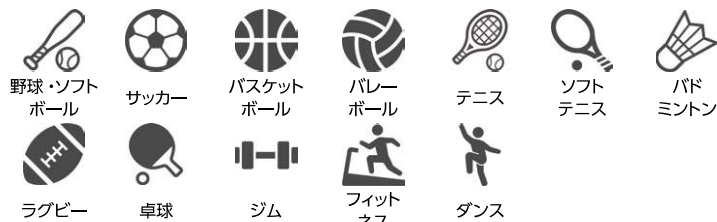
体育館としては市で唯一ドーム型で天幕構造の屋根があるため、天井の高い空間を必要とするバレーボールやバドミントンなどに適しています。3階には弓道・アーチェリーができるスカイアリーナや、2階には鏡付きでダンスやフオームの確認ができるフィットネスルームも。

誠信建設工業伊加賀スポーツセンター



伊加賀西町53-2
☎841・8118、☎841・8120
定休日：第4木曜(祝日を除く)、
12月29日～1月3日

主にできること



幅広いシーンで利用可能

土の運動場があり、野球やサッカーなどの屋外球技にも対応。テニスコートは市で唯一ナイター設備があり、センター内には体育館もあるので幅広いシーンで利用できます。同センターでは市スポーツ推進委員協議会が保有するニュースポーツの用具を借りることもできます(要予約)。