

# 協力隊のひとこと

2016年12月号

今月の担当  
佐藤 照友旭



地域おこし  
協力隊

活動レポート Vol.17



## ●運動・スポーツを健康に生かせ!!

今年も体育の日に合わせ、東御中央公園第二体育館で「新体力テスト」が実施されました。小学生から大人まで日々、運動習慣のある方もそうでない方も多くの市民の方が集まり、自身の体力・運動能力を「見える化」できる機会でした。

先日、スポーツ庁は平成26年度体力・運動能力調査の結果を発表しました。体力・運動能力の年次推移の傾向では、青少年（6～19歳）と高齢者（65～79歳）では、多くの年代で過去最高という結果となりました。しかし、30歳代の女性では低下傾向がみられると興味深い報告がされました。「子育てのほか、働く女性が増加するなか、運動する余裕がなくなっているのではないか」と分析されています。

性別や年齢を問わず、忙しい中でも日々の運動習慣やスポーツ活動が健康増進へつながり、その結果、健康寿命と平均寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質（QOL）の低下を防ぐことができると思います。

それに合った一日の目標歩数を見つけてみませんか？

