



「人生100年時代」に向けて

厚生労働省のWEBページに、「人生100年時代」に関する掲載記事があります。その一部を紹介します。

- ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されており、日本は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています。
- 100年という長い期間をより充実したものにするためには、幼児教育から小・中・高等学校教育、大学教育、更には社会人の学び直しに至るまで、生涯にわたる学習が重要です。
- 人生100年時代に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題となっています。

生涯を豊かに暮らすために重要なものの一つに、心身の健康が考えられます。子どもの時の運動習慣と将来の健康は、密接な関係がありそうです。右の記事をご覧ください。

子どもの体力低下と健康の維持

コロナ禍による子どもの体力低下を課題と捉えた「順天堂大学」のWEBページに掲載されている興味深い記事を紹介します。

まず、「体力」は、大きく2種類に分かれます。

「健康に関連する体力」は、20歳頃にピークを迎え、その後、緩やかに低下していくことが知られています。そのため、子どものうちにしっかり高めておかないと、生涯における“体力のピーク”自体が低くなってしまいます。そして結果として、健康を害してしまうレベルにまで体力が低下する時期も早まってしまえるでしょう。また、「健康に関連する体力」は幼児期に不足してしまうと、小児の生活習慣病や肥満につながる可能性もあります。

一方、「運動に関連する体力」は、直接的に健康に関わるものではありません。しかし、このタイプの体力が低い子どもは、運動から遠ざかってしまう傾向があります。日常的な身体活動や運動・スポーツに触れる機会が少なく、運動習慣が獲得できないまま成長するため、成人後も運動に消極的になりがちです。成人期以降に「健康維持のために体力をつけよう」と思っても、行動につなげにくくなってしまいます。長期的視点で考えれば、「運動に関連する体力」が低いこともまた、健康に影響を及ぼすといえるのです。

また、スポーツは、体を動かすことの爽快感や、仲間と一緒に過ごす楽しさも味わうことができます。運動習慣がなく、そうした機会を逃してしまうことは、生活の質や人生の幸福度にも影響するかもしれません。

教室募集状況 (12月時点)

募集中：ダンス／サッカー／フィットネス／親子テニス
募集停止：親子バドミントン

特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>
TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所窓口開設時間

月・水・金
14:30～16:30



厚生労働省
「人生100年」



順天堂大学
「幼児期の“運動遊び”の経験が、
未来へつづく元気な体を育む！」



長与スポーツクラブ 令和6年1月行事予定

日	曜	時 間	教 室	対 象	場 所
1	月				
2	火				
3	水				
4	木				
5	金				
6	土	9:00～10:30	サッカー教室	幼児～小学生	天満宮公園
7	日	15:00～17:00	親子テニス教室	小3～	町営テニスコート
8	月	成人の日			
9	火				
10	水	19:00～21:00	フィットネス教室	全	働く婦人の家
11	木	19:00～21:00	親子バドミントン教室	小3～	長与中学校
12	金				
13	土	9:00～10:30	サッカー教室	幼児～小学生	天満宮公園
		17:00～20:00	ダンス教室	全	海洋スポーツ交流館
14	日	15:00～17:00	親子テニス教室	小3～	町営テニスコート
15	月	9:00～12:00	バトミントン教室	全	町民体育館
		19:00～21:00	親子バドミントン教室	小3～	長与中学校
16	火				
17	水	19:00～21:00	フィットネス教室	全	働く婦人の家
18	木	19:00～21:00	親子バドミントン教室	小3～	長与中学校
19	金				
20	土	9:00～10:30	サッカー教室	幼児～小学生	天満宮公園
		17:00～20:00	ダンス教室	全	海洋スポーツ交流館
21	日	15:00～17:00	親子テニス教室	小3～	町営テニスコート
22	月	9:00～12:00	バトミントン教室	全	町民体育館
		19:00～21:00	親子バドミントン教室	小3～	長与中学校
23	火				
24	水	19:00～21:00	フィットネス教室	全	働く婦人の家
25	木	19:00～21:00	親子バドミントン教室	小3～	長与中学校
26	金				
27	土	9:00～10:30	サッカー教室	幼児～小学生	天満宮公園
		17:00～20:00	ダンス教室	全	海洋スポーツ交流館
28	日	15:00～17:00	親子テニス教室	小3～	町営テニスコート
29	月	19:00～21:00	親子バドミントン教室	小3～	長与中学校
30	火				
31	水	19:00～21:00	フィットネス教室	全	働く婦人の家

ダンス教室 時間帯について

17:00～17:50 初級1
 18:00～18:50 初級2
 19:00～19:50 中級

長与スポーツクラブ 地域部活動(Class C)予定表【令和6年1月】

12/19時点

		6	7	8	13	14	20	21	27	28	備考		
		土	日	月・祝	土	日	土	日	土	日			
卓球	長与中 男	9:00～12:00 長与中	8:00～11:00 長与中		9:00～12:00 長与中	8:00～11:00 長与中	新人戦		9:00～12:00 長与中	8:00～11:00 長与中		長与中 男	卓球
	長与中 女	8:00～11:00 長与中	9:00～12:00 長与中		8:00～11:00 長与中	9:00～12:00 長与中			8:00～11:00 長与中	9:00～12:00 長与中		長与中 女	
	第二中 男	11:00～14:00 長与二中 半面	8:00～11:00 高田中		8:00～11:00 長与二中 半面	8:00～11:00 高田中	新人戦		11:00～14:00 長与二中 半面	8:00～11:00 高田中		第二中 男	
	第二中 女												
サッカー		8:30～11:30 高田中	8:30～11:30 長与中		8:30～11:30 高田中	8:30～11:30 長与中	8:30～11:30 高田中		8:30～11:30 高田中	8:30～11:30 長与中	6・7日新人大会	サッカー	
野球		8:30～11:30 長与二中	8:30～11:30 長与二中		8:30～11:30 長与二中	8:30～11:30 長与二中	8:30～11:30 長与二中		8:30～11:30 長与二中	8:30～11:30 長与二中		野球	
陸上		9:00～12:00 長与中			9:00～12:00 長与中		9:00～12:00 長与中		9:00～12:00 長与中			陸上	
バ ス ケ ッ ト	男	14:00～17:00 高田中	8:00～11:00 長与二中		8:00～11:00 高田中	11:00～14:00 長与中	11:00～14:00 高田中		14:00～17:00 長与中	11:00～14:00 長与二中		男	バ ス ケ ッ ト
	女	合同練習会			11:00～14:00 高田中	8:00～11:00 長与二中	14:00～17:00 長与中		11:00～14:00 長与中	8:00～11:00 高田中		女	
バ レ ー ボ ー ル	男	11:00～14:00 長与中	11:00～14:00 長与中		11:00～14:00 長与二中	8:00～11:00 長与中	14:00～17:00 高田中		8:00～11:00 長与二中	14:00～17:00 高田中		男	バ レ ー ボ ー ル
	女	佐世保市新年大会			11:00～14:00 長与中	11:00～14:00 高田中	11:00～14:00 長与二中		8:00～11:00 高田中	14:00～17:00 長与中		女	
バ ド ミ ン ト ン	長与中 男	14:00～17:00 長与中	11:00～14:00 高田中		14:00～17:00 長与中	8:00～11:00 高田中	8:00～11:00 長与中		8:00～11:00 長与中	町ジュニア大会		長与中 男	バ ド ミ ン ト ン
	長与中 女	8:00～11:00 高田中	14:00～17:00 長与中		8:00～11:00 長与中	14:00～17:00 長与中	11:00～14:00 長与中		11:00～14:00 高田中			長与中 女	
	第二中	8:00～11:00 長与二中	11:00～14:00 長与二中		県新人戦		14:00～17:00 長与二中		14:00～17:00 長与二中			第二中	
	高田中	11:00～14:00 高田中	8:00～11:00 高田中		14:00～17:00 高田中	14:00～17:00 高田中	8:00～11:00 高田中		14:00～17:00 高田中			高田中	
弓道			8:30～11:30 長与中		8:30～11:30 長与中	8:30～11:30 長与中	8:30～11:30 長与中		8:30～11:30 長与中	8:30～11:30 長与中		弓道	
柔道		9:00～12:00 長与町武道館		長崎市武道始め大会	9:00～12:00 長与町武道館		9:00～12:00 長与町武道館		9:00～12:00 長与町武道館			柔道	
剣道		11:00～14:00 長与二中 半面			8:00～11:00 長与二中 半面		8:00～11:00 長与二中 半面		11:00～14:00 長与二中 半面			剣道	
ソ フ ト テ ニ ス	男子	9:00～12:00 長与中	9:00～12:00 高田中		9:00～12:00 長与二中	9:00～12:00 長与中	11:00～13:00 シー大テニスコート (3面)		9:00～12:00 長与二中	9:00～12:00 高田中		男子	ソ フ ト テ ニ ス
	女子	9:00～12:00 長与二中	9:00～12:00 長与中		9:00～12:00 長与中	9:00～12:00 高田中	9:00～11:00 シー大テニスコート (2面)		9:00～12:00 長与中	9:00～12:00 長与中		女子	
硬式テニス		9:00～12:00 高田中	9:00～12:00 長与二中		大会		9:00～11:00 シー大テニスコート (1面)		9:00～12:00 高田中	9:00～12:00 長与二中		硬式テニス	
備 考								家庭の日				備 考	
		6	7	8	13	14	20	21	27	28	備考		
		土	日	月・祝	土	日	土	日	土	日			