

### スポーツの効果

5月下旬から6月中旬まで、西彼杵郡や長崎県内各地で、中学校総合体育大会（中総体）、高等学校総合体育大会（高総体）が繰り広げられました。

たくさんの長与町の中学生や高校生が、よりよい成果・結果を目指して、大会に参加しました。その中には、中学生は長崎県大会へ、高校生はインターハイへの参加資格を獲得した人たちも多くいるようです。これからの活躍にも期待したいと思います。

これらの大会では、選手として参加する人、応援する人、大会を運営する人などさまざまななかかわりをみることができます。いわゆる「するスポーツ」「見るスポーツ」「支えるスポーツ」です。

それぞれの立場で楽しむことや達成感を与えることが大切だと思います。スポーツの心理的面で効果であると考えます。

前号でも触れましたが、それぞれの競技スポーツにも、心理的以外に効果があります。本クラブで実施しているチア・リーディングやバドミントンについて効果の一部を右に掲載します。

スポーツには、「まちづくり」の効果もあります。スポーツクラブが「人が集まる」場所になっているケースも見られます。

本クラブの活動が、少しでも皆様方の現在の、そして将来の生活の中で、少しでもプラスの効果となるよう、できることに取り組んでいきたいと思ひます。

### バドミントンの特徴と効果について

バドミントンは競技スポーツとしても盛んですが、生涯スポーツとして自分の運動能力や体力に応じた楽しみ方ができます。各地で行われている大会でもシングルス、男女ダブルス、混合ダブルスのクラス別や年齢別になっていることが多く、技術や年齢に合わせてゲームを行うことができます。

バドミントンは非常に運動量が多いスポーツです。消費するカロリーはかなり高い競技です。

つまり、年齢や運動能力に応じて、楽しみながらカロリーを消費することができると考えられます。

### チアリーディングの身体能力に関する効果について

子どもの「身体能力」について、以下のとおり3つに分ける考え方があります。

(1) 身体能力の各「要素」

筋力・筋持久力・瞬発力・心肺持久力・敏捷性・平衡性・柔軟性

(2) 巧みに運動する身体能力（調整力）

上記の7つの要素に加えて、体の動きを総合的にコントロールし、身体の各部分や用具を巧みに動かして運動するよう力

(3) 社会生活において必要な身体能力、生涯にわたってスポーツに親しむための身体能力

ご存じの通り、チアリーディングは、「表現スポーツ」です。チア・サイドラインといった掛け声やアームモーション、特殊なジャンプ、組体操技術であるパートナースタントやピラミッドなど、チアリーディング特有の技術を使って演技を構成し、元気良さや楽しさ、美しさを表現します。

すべての要素を伸長できる効果があると言えますが、他のスポーツと比較すると、特に（2）調整力の伸長に効果があると考えられます。

### 教室募集状況 (6月時点)

募集中：親子卓球／サッカー／フィットネス教室／親子テニス  
募集停止：親子バドミントン／チア・リーディング

### 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](mailto:nsc@jewel.ocn.ne.jp)

### 事務所開設時間

月・水・金  
14:30～16:30

## フェアプレイで日本を元気に

あくしゅ あいさつ ありがとうをしよう!  
(日本スポーツ協会 フェアプレイキャンペーン より)

