

# スポーツの秋 到来!!

問合せ先：生涯学習課社会教育係 ☎5055

## 「スポーツの秋」の由来

10月の第2月曜日は、「スポーツの日」として国民の祝日となっており、10月の3連休と記憶している方も多いのではないのでしょうか。ちなみに今年10月13日になります。この祝日が元々「〇〇の日」と呼ばれ、「10月〇〇日」であったか、覚えていない方もいるのではないのでしょうか。

当初の名前は、「体育の日」として、2020年（令和2年）に「国民の祝日に関する法律」が改正され、「体育」より広い意味を持ち、自発的に楽しむことも含め、「スポーツの日」と名称が変更されました。次いで日付は、当初「10月10日」でしたが、2000年（平成12年）に改正され10月の第2月曜日と定められました。

## スポーツを通じて豊かな未来を

日本のスポーツに関する施策を総合的に推進する組織として、2015年（平成27年）に文部科学省の外局として設置されたのがスポーツ庁です。国民が生涯を通じて心身ともに健康で文化的な生活を送れる社会の実現を目指す「スポーツ基本法」の理念を実現するため、「スポーツの機会均等と健康増進」「スポーツの価値向上と普及」「スポーツを通じた地域活性化」「競技力向上とスポーツ界の健全化」「企業スポーツの推進」など、様々な取り組みを行っています。そんなスポーツ庁では、スポーツとの関わり方を効果的に活用する様々な情報を発信しています。ここではその一部をご紹介します。

果があると回答しており、ストレス解消や生活の充実に貢献しているといえます。

こうした日常的な運動効果は医学的にも証明され、うつ病の予防や改善、がんや高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながるとされています。その他にも、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行うことで、脳や心のバランスを保つ「セロトニン」という成分が活性化し、不安や抑うつ状態が改善され、幸福度が高まるという結果も出ています。

このように、日々の運動習慣やスポーツを楽しむことは、人々の生活を心身ともに豊かにしてくれるといえます。

## 「スポーツ」とは、本来「気晴らし」

スポーツの語源は、ラテン語の「deportare」（デポルタレ）という単語だとされています。デポルタレには、「運び去る、運搬する」の意味があり、そこから転じて仕事や家事といった「日々の生活から離れる」（義務から離れる）気晴らしや遊び、楽しみ、休養といった要素を指します。このように、仕事や家事から離れ、人生を楽しく、健康的で生き生きとするため、身体を自由に動かし、自由に楽しむものとされます。

## ストレス解消と生活の充実

スポーツ庁の調査によると、スポーツによるストレス解消効果は、年代・性別を問わず、その90〜95%が効果を感じると回答しています。さらに、週1日以上運動する人は、週1日未満の人よりも約20%高く、その効

## 「スポーツ」を楽しくみましょう

スポーツは、「する」「みる」「させる」のように、様々な形で誰もが気軽に楽しめ、自分に合った運動で生活をより豊かにすることができます。家でストレッチをしたり、家族と散歩にでかけるなど、普段より少しだけ「身体を動かす」ことを意識することで、皆さんの生活がより楽しく、より充実したものになるのではないのでしょうか。

※スポーツ庁 平成28年度体力・運動能力調査結果の分析

### 〈出典〉

「スポーツ庁Web広報マガジン DEPORTARE」



スポーツを応援しよう!

大会まで残り2カ月!!

## 下田市チームを応援しよう!

問合せ先：生涯学習課社会教育係 ☎5055

今年のしずおか市町対抗駅伝まで、残り約2カ月となりました。今号では、監督をはじめ、チーム関係者に今年の大会にかける思いをインタビューしてみました。

### 今年の意気込みを教えてください

渡邊前監督から積み重ねてきた練習が実を結び、今年はさらに成長したチームになりました。中学校に陸上部がない地域ですが、子どもたちが意欲的に練習に参加し、とても頼もしいチームに育っています。大会当日を、ぜひ楽しみにしてください。



監督 高橋 秀卓

### 今年の目標を教えてください

市の部で最下位を脱出することを目標に、日々の練習に励んでいます。毎年の積み重ねもあり、今年進歩しても陸上を続

けて努力している選手もいます。下田市の最高記録を更新し、私自身も区間賞を下田市に持ち帰りたいと思っています!

### 市民の皆さんにメッセージをお願いします

地域の皆さんやご家族関係者の皆さんの応援に励まされるよう、チーム一丸となって走ります。応援よろしく願います!



副キャプテン 松津 弘貴



2025年12月6日10:00 START!

来月号では、市代表選手を紹介します! ぜひご覧ください!

## ボッチャ大会 開催決定!!

問合せ先：下田市教育委員会生涯学習課 ☎5055

共催：下田市スポーツ推進委員会、下田市社会福祉協議会 協賛：静岡東急会

スポーツに参加しよう!

パラリンピックの正式種目としても人気のボッチャは、障害の有無や性別、年齢などに限らず、幅広い人が参加できるスポーツです。

左記のとおり大会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- ◇日時 11月15日(土) 13時〜17時 (受付開始12時半〜)
- ◇会場 スポーツセンター (サンワーク下田)
- ◇対象 どなたでも
- ◇参加費 1人500円
- ◇参加方法 ①チーム申込み チームメンバー(3名分)を代表者が申込みしてください。※メンバーの名前・住所・年齢・性別・連絡先が必要です。 ②個人申込み 名前・住所・年齢・性別・連絡先が必要です。
- ◇申込み 生涯学習課窓口、もしくは上記二次元コードから申込みください。

