



**意図した身体活動が
スポーツの実施に**

「スポーツ」とは、楽しみや生きがいなどのために意図して行う身体活動のことを指します。これには、健康づくりや体力づくりを目的として行う「運動」も含まれます。例えば子どもが公園で遊ぶことや大人が趣味で釣りに行くことなど、一見するとスポーツだと思っていなかった行為も、行う人が意図して身体を動かすことでスポーツを実施していることになります。

こうした広義のスポーツ実施は、こういった認識を持って身体を動かすのが鍵であり、市民の皆さんが日常生活を送る中で「健康のために歩いて通勤しよう」、「楽しんでベットの散歩をしよう」と思って身体を動かせば、それはもうスポーツをしていることになります。そしてそういった一つひとつの積み重ねがスポーツを通した健康増進にも繋がっていくと言えます。



国立大学法人 鹿屋体育大学
スポーツ生命科学系 中垣内 真樹 教授

健康のためにも思っても、競技スポーツを行うことにハードルを感じる人は多いと思います。まずは自分に合った方法で気軽に行うことができる身体活動を、少しずつ実施していくことが大切です。すでに日常生活の中で行っている身体活動を、意識的に行うことも身体的・精神的健康につながっていくと言えます。

鹿屋市はスポーツ資源が豊富なまち。様々な形でスポーツに関わる人が増えることで、地域全体が健康に向かっていくよう、まずは気軽にできるスポーツに一歩踏み出してみませんか。

Interview

**スポーツをする
きっかけ作りを**

スポーツ推進委員は、市民の皆さんが生涯スポーツ活動を実践できるような実技指導や助言を行っています。また、スポーツイベントの企画やコーディネーターとしての役割も担うなど、スポーツに関する要請に対応することが職務です。本市では小学校区単位で推進委員が配置されており、地域のスポーツイベントへの参加・案内や相談対応も行っています。

スポーツイベントや大会への参



鹿屋市スポーツ推進委員協議会
東 幸一郎 会長

スポーツ推進委員の主な活動

- 鹿屋市父親バレーボール大会の開催
- かのやローズヒル駅伝大会の開催協力
- スポーツフェスタでの体験ブース運営 など



スポーツ推進
委員名簿

加が多いため、様々なスポーツの審判講習を受講したり、スポーツ推進委員の研修会を受講したりすることで、専門的な立場で指導や助言を行えるように心掛けています。

近年、少子高齢化の影響もあり、地域単位でのスポーツイベントは減少していきつつあり、特にコロナ禍以降はさらに減少したと感じています。推進委員の主な役割は、市民の皆さんがスポーツをするきっかけを作ること。スポーツをしたいけどなかなか一歩を踏み出せなかったり、地域のこども会や老人ホームなどで何かスポーツ企画をしたいけど、どうしていいかわからないなど、ぜひお気軽にお近くのスポーツ推進委員にご相談ください。少しでも多くの方がスポーツに取り組めるよう、今後活動していきます。

が、実はアスリートの食事が特別なものという訳ではありません。一番の違いは量が異なることで基本的な食事内容は一般的な生活をしている人と同じです。

日々の食事において特に重要なのは、継続的に3食バランスよく食事を行うこと。アスリートのように高いパフォーマンスを維持していく必要がある場合は、これを徹底して管理する必要がありますが、一般の人は朝ごはんはバランスよく食事できなかつたから、お昼は栄養を意識した食事を取るようにするなど、毎食ではなくどこかで頑張るようになることが、生活習慣病予防につながると思います。適度な運動と合わせて、無理なく継続できるような食生活を実践してみてください。

鹿屋市は1次産業が盛んなまちですので、食材が豊富です。こうした食材一つひとつには異なる栄養素や特徴があり、それに応じて摂取するとより効果的です。ぜひ体が喜ぶよりよい食事を心掛けてみてください。

食材に応じた 効果的な食事を



株式会社 KAGO 食スポーツ
田畑 綾美 代表 (管理栄養士・公認スポーツ栄養士)

「スポーツ」と「食」は密接な関わりがあり、緻密な食事・栄養管理はアスリートのパフォーマンスを支えます。運動の目的や強度に応じて適切なタイミングと内容で食事を摂取することが大切です。

健康維持や疲労回復に役立つ 「ビタミン」が豊富		スポーツ時のエネルギー源「炭水化物（糖質）」が豊富	
ピーマン Green pepper  ① 疲れた時は、ビタミンC・Aの抗酸化力が役立ちます。 ② 生でも、油で炒めてもよしの万能野菜。 ③ 彩りアップで「おいしそう」に魅せてくれます。	米 Rice  ① 脂質は少なく、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維も含まれる、スポーツに欠かせない食材。 ② 冷めてもおいしいイクヒカリやなつほのかは補食やお弁当に最適。	さつまいも Sweet potato  ① 食物繊維が豊富で、血糖値が上がりにくい特徴があります。 ② 体調管理に役立つビタミンCが豊富。 ③ 甘いスイーツとしてスポーツシーンでは味方に。	

身体作りに欠かせない「たんぱく質」源		
牛肉 Beef	豚肉 Pork	カンパチ Amberjack
		
① 鉄や亜鉛が豊富。血液や筋肉の健康維持に役立ちます。 ② 成長期の子どもから高齢の人まで、幅広く取り入れたい食材です。	① ビタミンB1の宝庫。スポーツで、エネルギーを使うときに欠かせません。	① 魚の油に含まれるオメガ3脂肪酸。炎症をやわらげる働きがあります。 ② 筋肉痛をやわらげたいときに役立ちます。