

第15回大山町生涯学習大会から Sport in Life 「生活の中にスポーツを」

2月2日に保健福祉センターなわで、第15回大山町生涯学習大会を開催しました。町内外から100人以上の参加がありました。

第1部は、株式会社SC鳥取代表取締役ゼネラルマネージャーの岡野雅行さんによる「逆境は成長のチャンス」と題しての講演会でした。



▲講演する岡野雅行さん

岡野さんには、自ら部員を募ってサッカー部を再生させた高校時代から、ガイナール鳥取のGMに就任し、日々忙しく走り回っている現在に至るまでの道程を、笑いを交えながらお話していただきました。



▲4人によるトークセッション

岡野さんが決勝ゴールを決めて日本を初のワールドカップ出場に導いた「ジョーホルバルの歓喜」として有名な1998年FIFAワールドカップアジア予選大会に関し、試合に臨む日本代表選手の想像を絶する精神状態など、今だから語れるようになったという話に来場者は惹きつけられ、講演を通じて「逃げずにチャレンジし続けること」の大切さを教わりました。

第2部では、岡野さんに加えて、株

式会社カーブスジャパン代表取締役会長の増本岳さん、鳥取県地域づくり推進部スポーツ振興監の小西慎太郎さん、竹口町長の4名で「Sport in Life」生活の中にスポーツを」と題して、トークセッションを行いました。

日常生活にスポーツ・運動を取り入れるために、一人ひとりがどのようなことができるのか、などについてトークが繰り広げられました。

登壇者からは、「友達を誘って、一緒に軽い運動から始めること」、「日常生活の中で何をするとともに、どこか筋肉を使っているのかを意識して体を動かすこと」が大切であり、「一人ではなく、誰かと一緒に、あるいは仲間たちと一緒に楽しむことができることがより効果的であること」など、生活の中にスポーツ・運動を取り入れるべきたくさんさんのヒントや長続きのコツを話していただきました。

「スポーツ イン ライフ」って？
スポーツ庁が大会のレガシーとして推進する、生活の中に自然とスポーツが取り込まれている、スポーツを行うことが生活習慣の一部になっている、そんな姿を目指すプロジェクトのことです。
競技性の高いスポーツだけではなく、散歩やサイクリング、ヨガ、ダンスなど、健康維持や仲間との交流、様々な目的で行われている身体活動全てをスポーツとして、多くの方がスポーツを楽しむ社会を目指す取り組みです。皆さんもスポーツを始めてみませんか。

参加者からは、「何か運動をしないといけないなと思った」「仲間を誘って筋トレをしたい」などの声や体を動かすことの大切さを改めて感じたという声がたくさん聞かれました。

みなさんも生活にスポーツを取り入れて生き生きと過ごしましょう！
(社会教育課 生涯学習室)

今年はおリンピック・パラリンピック東京大会を迎えます。オリンピックイヤーということもあり、町としてもスポーツ推進委員の活動や総合型地



Sport in Life