

心も体も健康に

見つけに行こう 自分に合ったスポーツ

秋を迎え、スポーツに適した季節となりました。体力づくりや生きがいを見つけることで、心も体も健康に過ごすことができます。
市では、スポーツを通じた地域コミュニティ活性化のサポートや、スポーツに興味をもってもらえるイベントを開催しています。運動習慣のない方もスポーツを始めませんか。 図318-2013スポーツ課

週1回以上の
スポーツ実施率

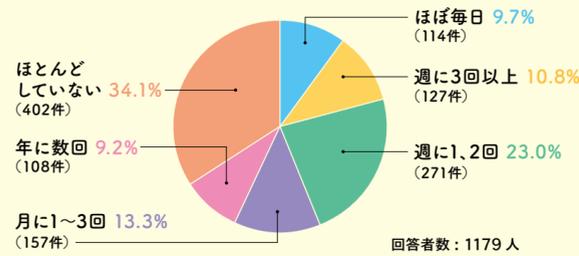
市川市 **43.5%**

平成30年に市民を対象に実施したアンケートでは、週1回以上運動やスポーツをしている人は43.5%でした。スポーツ庁が実施した調査では全国平均が**55.1%**(※)となっており、市川市はやや低い数字といえます。

※スポーツ庁 平成30年度「スポーツの実施状況に関する世論調査」について



Q あなたは、普段どれくらい運動やスポーツをしていますか。



「ほとんどしていない」と回答があったうち、その理由として、

- ◎仕事や家事、勉強などが忙しく、時間がない
 - ◎参加するきっかけがない
 - ◎運動できる場所がない
 - ◎一緒に参加する仲間がいない
 - ◎運動が嫌い・苦手だから
- などの項目に多く回答が寄せられました。
市はより多くの方々にスポーツを楽しんでもらいたいと考え、総合型地域スポーツクラブの支援やさまざまなイベントを開催しています。

地域コミュニティに参加しよう

総合型地域スポーツクラブとは、地域に暮らす人たちが自主的に作り、発展させていく、地域に密着したスポーツクラブのことです。現在「市川スポーツガーデン国府台」「市川スポーツガーデン塩浜」「北市川スポーツクラブ」の3つのクラブが活動しています。子どもから高齢の方まで、あらゆる年代の人たちが加入していて、経験の有無に関わらず、さまざまなスポーツを楽しむことができます。入会方法など詳細については各クラブまでお問い合わせください。

市川スポーツガーデン国府台 (略称：ISG国府台)

- 特徴** 平成18年に市内で最初にオープン。入会すると一般種目15種全てに参加可能。有料種目・1回参加型種目など多数開催。無料体験も可能。
- 実施種目** 親子で遊ぶキッズターザンクラブ/バランスボール/テニス/バスケットボール/エアロビクス/チア/太極拳/ノルディックウォーク/ランニングなど
- 会費** (支払いは半期または年払い)
 大人(20~64歳) ……月1,100円
 ジュニア(2~19歳まで) ……月 600円
 シニア(65歳以上) ……月 800円
 ファミリー(同居家族5人まで) ……月1,600円
入会金…1人1,000円
 有料種目は種目ごとに別途レッスン料がかかります
- 活動拠点**=スポーツセンター
 図371-7800同クラブハウス(月~土曜日、午前9時~午後1時)

みなさんの声



親子で参加できる種目も多く、気軽さが好評です。楽しく体を動かすだけでなく、スポーツに興味を持ってもらえるようきっかけ作りを意識しています。

キッズターザンクラブ 大野さん

友人に教えてもらったのがきっかけで知りまし。コーチやスタッフの方も優しく、室内で気軽にできるので家族でいつも楽しんでいます。

参加者

▲親子で元気いっぱいに動きます

市川スポーツガーデン塩浜 (略称：ISG塩浜)

- 特徴** 平成19年にオープン。入会すると8種目全てに参加可能。主に中高年向けの健康増進を目的としている。無料体験1回可能。
- 実施種目** ソフトバレーボール/卓球/テニス/ピラティス/グラウンドゴルフ/ヨガ/フォークダンス/脳・筋トレ
- 会費**
 大人(中学生以上) ……年6,000円
 小人(5歳~小学生) ……年4,800円
登録料…1,000円
活動拠点=塩浜市民体育館
 図395-1166同事務所(月・水・金・土曜日、午前10時~午後3時)

みなさんの声



運動を習慣づける第一歩として、みなさんに楽しんでもらえるようなレッスンをしています。体を動かすのはビッタリなこの時期は、一歩踏み出してみませんか。

ピラティス教室 講師 及川さん

初心者でも気軽に始められると思います。私自身もスポーツは未経験でしたが、この教室で仲良くなった人もたくさんいて、みんな楽しくレッスンを受けています。

参加者

▲誰でも気軽に運動できます

北市川スポーツクラブ (略称：NISC)



- 特徴** 平成29年にオープン。テニスコートやサッカーフィールドなど屋外の環境が充実。無料の体験会も開催。
- 実施種目** サッカー/ラグビー/テニス/ソフトテニス/ウォーキング/ウォーキングサッカー/太極拳/ヨガ
- 会費**
 大人(中学生以上) ……月1,100円
 小人(小学生以下) ……月 600円
 有料種目は月額1,000円プラス
登録料…1,000円 別途保険料がかかります。
活動拠点=J:COM北市川スポーツパーク
 図339-2333同クラブハウス(月~木曜日午後1時~5時、日曜日午前9時~正午)

みなさんの声



同じスポーツでも「始めてみたい」や「上手になりたい」といった目的はあわせてレベル別の教室も開催しています。まろころは来たいと思えるような雰囲気づくりを思っています。

サッカー教室 コーチ 前田さん

▲初心者でも楽しく活動しています

イベントに参加しよう

●みんなでスポーツ

- 誰でも気軽に参加することのできる軽スポーツの体験や新体力測定を行います。健康と体力の向上を目指しませんか。
- 日 10月27日(日)午前10時~午後3時(最終受付午後2時30分)
- 場 スポーツセンター(陸上競技場、国府台市民体育館第1体育館・第2体育館)
- 内 新体力測定・各種軽スポーツの体験(ミニバレーボール・カローリング・ポッチャ・100m走・フットサルなど)



▲新体力測定(反復横跳び)の様子

●いちかわスポーツフェスタ in J:COM 北市川スポーツパーク

- 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、さまざまなスポーツを体験してみませんか。幅広い世代の方が一日を通して楽しむことができるイベントです。
- 日 10月14日(祝)午前9時30分~午後4時
- 場 J:COM北市川スポーツパーク
- 内 東京2020大会から新しく加わる種目を含む各種スポーツ体験(車いすテニス・スポーツクライミング・ローラースポーツ・北市川スポーツクラブによる各種体験会・市川市スポーツ推進委員による軽スポーツ教室)、ステージイベントや模擬店、子どもたちが遊べるふわふわ遊具など



▲ローラースポーツに挑戦

▲家族でも楽しめます