



市では、子どもから大人まですべての人が「スポーツによる健康づくり」を実践し、ウェルビーイングを実感できるよう、各種イベントや情報提供を行っています。今回は実施している事業の一部をご紹介します。

### スポーツスタート



運動機能の発達を促し、親子でふれあう軽い運動を始めるきっかけとなる知育玩具を1歳6カ月の健診時に提供。ボールや絵本、運動遊びカレンダーなどをお渡ししています。

### スポーツ保育



保育園、幼稚園において運動を遊びと捉えた「運動遊び教室」を定期的で開催。体力測定の結果を保護者にフィードバックし、運動の習慣化に繋がります。

### そよかぜ学習



保育園、幼稚園、小・中学校を対象に、運動教室やニュースポーツ体験会の講師を派遣しています。

【主な種目】わんぱく体操、キッズダンスなど

### スポーツ少年団体験会



保育園、幼稚園、小学生（低学年）を対象にスポーツ少年団の各種競技を体験することで、運動を始めるきっかけを提供しています。

【競技】野球、ソフトボール、サッカー、バレーボール、ラグビー、剣道、一輪車

### みしまジュニアスポーツアカデミー



小中学生の中で才能や運動能力のある選手を発掘し、基礎トレーニングや各種の競技体験を通して、総合的な運動能力の底上げや競技におけるパフォーマンス向上を図ります。

【競技】フェンシング、自転車、ホッケー、レスリング、ボート

### このほかにも

#### ▶スポーツ・デー

市制記念日（4月29日）に市民体育館、市民温水プールを無料開放

#### ▶大測定会

自分の体力を知ることにより継続的に運動を続けるための体力測定会を年1回開催

#### ▶パラスポーツ教室

障がいのある人を対象に、ボッチャやフライングディスク、モルックなどのスポーツ教室を月1回開催

など

スポーツで心も体も健康に！