



推しスポーツでストレス解消！

いろは親水公園に色とりどりの鯉のぼりが元気に泳ぐ、志木市の初夏がやってきました。新年度がはじまってから早くも1か月が経ち、新しい生活環境にも慣れてきたころでしょうか。新緑あふれ元気あふれる5月ですが、一方で「五月病」といわれるように、環境変化へのストレスから気がふさぎ込み、倦怠感や食欲不振といった症状が現れやすい時期でもあります。予防には、適度な運動によるストレスの発散が効果的だといわれていますので、意識的に体を動かすことが大切です。

志木市では、「いつでも・どこでも・だれでもスポーツを楽しめる夢のあるまち」を目指して策定したスポーツ推進計画に基づき、さまざまなスポーツ活動を推進しています。3月23日(日)に開催されたノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会は、日本全国からはもちろん、今年は国境を越えて台湾から16名の参加者が駆けつけ、大盛況のイベントとなりました。また、昨年度は応募が殺到したため、急遽参加者の枠を増やし

て実施するほど大人気だった「キッズチャレンジスポーツ」。今年度は、前回の教室で実施したアンケートで要望が多かった「バスケットボール」に挑戦してもらいます。6月1日(日)の実施予定で、現在参加者を募集しておりますので、ぜひご応募ください。さらに、町内会や町内会同士で実施するスポーツイベントを対象とした「地域スポーツレクリエーション補助金」については、スポーツを通じて、地域コミュニティの醸成を図ることも目的としていますので、こちらもご活用ください。

本格的なスポーツは厳しいと感じる方は「志木いろはウォーキングコース」を歩いてみるのはいかがでしょうか。市内各所に設置している「いこいのベンチ」で休憩を挟みつつ志木市の風景を楽しみながらウォーキングが楽しめます。さらには、5月10日(土)に開催を予定している「親と子の市内まるごとクリーン作戦」も、川辺をきれいにしながら土手を気持ちよく歩くことで、ちょっとした運動になります。

令和4年に実施したアンケート調査では、スポーツを週1回以上行う20歳以上の市民は45.8%でした。「スポーツ」と聞くと、記録や勝敗を競い合う「競技スポーツ」を連想しがちですが、ウォーキングや体操も立派なスポーツ。狭隘な志木市は地域資源が限られる現実がありますが、市民の皆さんに心も体も元気いっぱい過ごしていただくためにも、これからも運動ができるさまざまな機会を、工夫を凝らしながら提供していきます。心地よい志木の風を感じながら、ぜひ、あなたの推しのスポーツを見つけてみてください。