



## スポーツを通じて、 町を元気に明るく！

当別町総合体育館  
インストラクター

### 高橋 千賀子さん

(写真右)

### 高屋 沙里奈さん

(写真左)

東京オリンピックは延期となってしまいましたが、当別にはスポーツで町を熱く盛り上げようとしている二人がいます。今回は総合体育館でふれ・スポとうべつが行うスポーツ教室のインストラクターを務める、リーフラス株式会社の高橋千賀子さんと高屋沙里奈さんにお話をお聞きしました。

—お二人のこれまでの経歴を教えてください。

**高橋** 小学3年生からソフトボールをやっていました。高校は当時強豪だった当別高校に進学し、国体にも出場しました。卒業後は兵庫県で女子野球にも挑戦し、その後、石狩のソフトボールチームから誘いがあって北海道に戻りました。リーフラスに入ったのは4年前で、今年の4月から総合体育館に勤務しています。

**高屋** 小学4年生の時にバドミントンを始め、大学までほぼバドミントン一筋でした。大学生の時に大会で全道3位になったこともあります。大学卒業後の昨年4月にリーフラスに入社すると同時に、総合体育館勤務となりました。

—総合体育館での活動内容を教えてください。

**高橋** ふれスポが実施するスポーツ教室のうち、現在6種類の運動教室を担当しています。主に私が大人の教室を、高屋が子どもたちを中心に教えています。

**高屋** 今、特に力を入れているのはバドミントン教室です。ジュニアバドミントン教室は特に人気があり、低学年10人、高学年23人が練習に励んでいます。当別でバドミントンの輪が広がっている感じがして、とてもうれしいです。

—当別のイメージはありますか。

**高橋** 当別の方は健康に対する意識が非常に高く、教室でお伝えした回数を超えるほど熱心に取り組んでくれるので、とても感心しています。皆さんが一生懸命になって、汗を流している姿を見るのが本当に楽しいです。



**高屋** 私は当別に住んでいるのですが、買い物など体育館以外で会った時にも、気さくに声をかけてくれるので親しみを感じます。

—これから当別でやってみたいことはありますか。

**高橋** 冬は体育館に通うのが大変になるので、オンラインでの運動教室を開講したいです。新型コロナウイルスで体育館に行くのをためらっている人もいると思うので、自宅でも楽しめる運動を広めていきたいです。

**高屋** 学校の部活の存続が難しい時代になっています。私は今の教え子たちにずっとバドミントンを続けてもらえるよう、当別にクラブチームを作ることが夢です。

次ページ→

### あなたにピッタリな 教室を見つけよう！

二人の教室もあります！

# ふれ・スポとうべつのスポーツ教室で健康に

**健**康な生活を送るには「運動＝身体を動かす」「栄養＝バランスよい食事」「休養＝十分な睡眠」の3つが大切です。

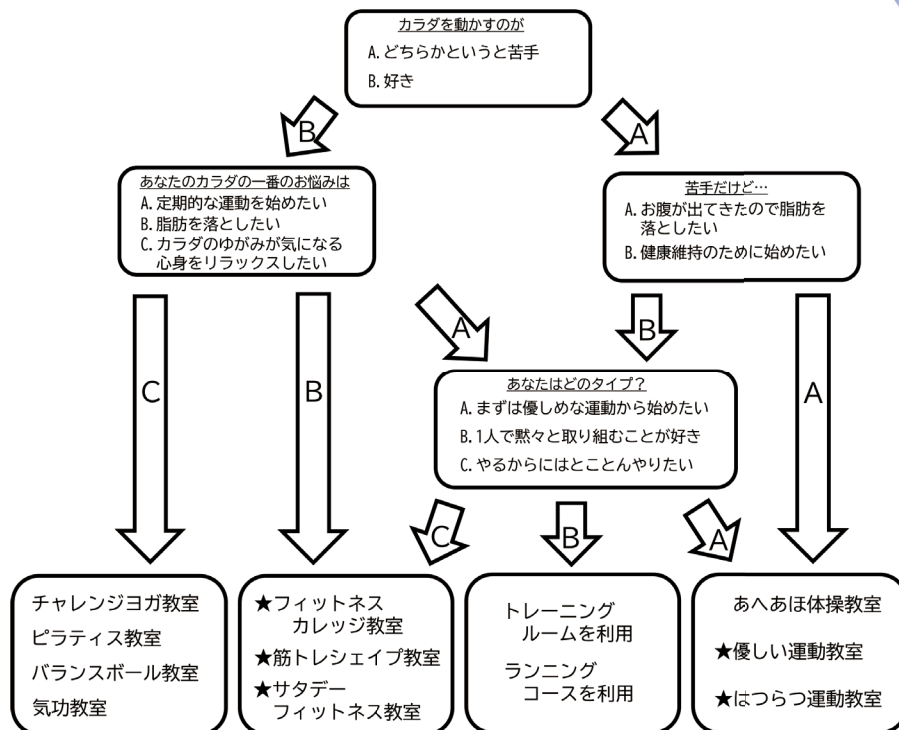
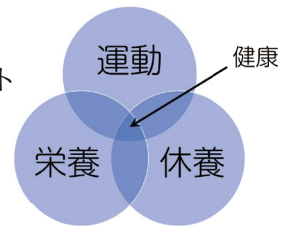
しかし、コロナ禍でうち時間が長くなっている今日この頃。在宅勤務になり通勤で歩かなくなった、買い物はオンラインが増えたなどで体を動かす時間が短くなっている方も多いのでは？

スポーツが苦手、面倒くさい、時間がないなどの理由で運動習慣のない方は特に運動から遠ざかっていませんか？

ちょっとした目標を立て、健康のために運動を始めてみましょう！

始めたいけれど何に取り組めばいいかわからない？そんな方は下のフローチャートから自分にピッタリのものを探して総合体育館へ！

★印は高橋さん、高屋さんの担当している教室です



毎日の生活に**有酸素運動・ストレッチ・筋力トレーニング**を取り入れましょう

## 有酸素運動

全身を使った運動でたくさんの酸素を身体に取り込み、心肺機能も鍛えられます



## ストレッチ

筋肉の柔軟性が高まり運動後の疲労回復に役立ちます  
血行が良くなり肩こりや腰痛改善にも



## 筋力トレーニング

筋力、筋肉量の維持や向上は、歩行・立位などの姿勢を保つための筋力の維持を図ることができます



ふれスポ教室参加方法

- ・どなたでも参加いただけますが、ふれスポ会員登録と受講料（1回600円）が必要です（回数券、月会員制度があります）。
- ・どの教室も1回目は無料体験できます。

▼詳細・問合せ NPO 法人ふれ・スポ・とうべつ事務局（総合体育館内）

☎ 22-3833 / FAX 22-3832 / E-mail: info-soutai@tobetsu-gym.jp

