

東日本大震災から2年

～みんながスポーツで笑顔になれる、そんなニッポンをつくろう。～

「生活不活発病」という言葉をご存じでしょうか。

外出や運動の機会が少なくなって生活が‘不活発’になると、関節が硬くなったり、内臓の働きが弱くなります。体がだるくなると、ますます運動をしなくなり、さらに体調が悪くなってしまふ、という悪循環につながりかねません。長期にわたる狭い仮設住宅や、知り合いのいない避難先で地域コミュニティとのつながりが作れない方の多くが「不活発」になってしまい、体調が悪くなりがちの方が数多くいらっしゃるそうです。

そんな時だからこそ、スポーツをする機会がたくさん必要です。共に体を動かし、汗を流すことで体と心がほぐれ、笑顔が生まれます。今年は例年よりも雪が多く、寒さも厳しいので家にこもりがちですが、雪や氷などの自然条件を活用し、雪上や氷上でのスポーツを楽しみたいと思います。

これからも、みなさんと共にスポーツを楽しむ機会を多く持つとともに、私自身も新たなチャレンジを続けることで、前向きな気持ちを持ち続ける大切さを伝えていけるように頑張ります。

大日方邦子