



# Oh!蔵SPORT 通信

大蔵村総合型地域スポーツクラブ

2025年  
秋号



## スポーツの可能性とは？

スポーツには、競技から健康づくりといった従来の枠を超え、地域の課題解決や暮らしの質の向上に大きく貢献する力があります。11月1日、2日の両日青森県八戸市で開催された「東北ブロッククラブネットワークアクション2025」では、**スポーツが持つ多面的な可能性**について、具体的な事例を交えながら共有されました。今秋号は、スポーツの可能性を考えてみます。

### 《 スポーツの可能性1 》



スポーツは多世代・多分野の交流を生み出す場となり、地域のつながりを深めるきっかけになります。ウォーキングや歴史散策といった活動は、高齢者の生きがいづくりや健康寿命の延伸に寄与するだけでなく、地元高校生の福祉実習など教育分野との連携にもつながり、地域全体の学びと育ちを支える基盤になります。

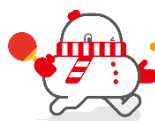
### 《 スポーツの可能性2 》



スポーツや文化活動を通して地域の自然、歴史、人などの魅力を再発見する機会が生まれ、地域への誇りや愛着を育む効果もあります。若者がフィールドワークを通じて地域の資源や課題を学ぶ取り組みは、次世代の人材育成や関係人口の増加にもつながり、持続可能な地域づくりの一助となっています。



### 《 スポーツの可能性3 》



地域での小さな取り組みが国際的な社会貢献へと発展する例もあり、スポーツが持つ社会的インパクトの広がりも示されました。スポーツを通じた国際支援に取り組む姿勢は、クラブの社会的価値を高めるだけでなく、地域に新たな誇りをもたらしています。（大蔵村でいえば「地面出し競争ワールドカップ」も国際的です！）

最終的にスポーツがめざすゴールは、単に体を動かすものではなく、「健康寿命の延伸」や「コミュニティ形成」といった、地域住民一人ひとりのウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に満たされた状態）を高めることにあります。モルックの普及や健康経営の推進などの事業も、あくまでも手段であることを意識し、地域の未来づくりを担うクラブとしての役割を全うしたいと述べていました。

私たち Oh 蔵 SPORT も、スポーツが生み出す「ワクワク感」や「ドキドキ感」などの楽しさを大切にしながら、これからも地域に寄り添う活動を続けていきます。



## え～!? そんなに硬いの中学生～!?

10月25日(土)にまつぼっくりを会場に覚張先生をお迎えして、大蔵村スポーツ指導者講習会が行われました。今回は、「**身体活動が最大限有効活用するためのコンディショニングチェック**」というテーマのもと、大蔵中学校のバレーボール部の生徒さんと保護者の皆さんにも参加していただき、自分の身体のコンディションがどの状況にあるのか?それを知るための手立てとしてどのようなことがあるのか?どのような改善策があるのか?を理論と実技を通して学習しました。

柔軟性のチェックでは、意外なほどの中学生の体の硬さに、参加者から驚きの声が上がりました。(笑)そして、覚張先生のユーモアあふれる中にも鋭い視点からの新情報をお聞きしながら、痛みやスポーツ障害が起きないような対策も学べ、実り多い研修となりました。



## ヤッホ～! 月山登山



8月31日(日)参加者の願いが空に届いたかのように、雨という天気予防も吹き飛ばし、登山日和の曇り空の下、時々ガスがかかるものの、お日様にきらめく眼下の庄内平野や足元のかわいい小花たちに励まされながら、無事山頂まで登りきる事ができました。



## 冬に向けてのおさそい

これから、長い雪の季節が始まります。寒くなると体も硬くなり、雪かきで疲れてへとへとになり、体調不良になったりケガをしたりすることが心配されます。冬こそ体力づくりを・・・そこで、ぜひ時間を見つけて、**まつぼっくり**へお越しください。

**貯筋教室、フロアゴルフ、ゲートゴルフ、モルック、**新しいスポーツの**ピックルボール**などさまざまな種目で体力づくりができます。肘折生涯学習センターでは、水曜日に**フロアゴルフ**もできます。

お気軽に体験しに来てください。詳しくは事務局まで連絡ください。