

あなたにも
できるエスディージーズ
SDGs

第5回 「Sport in Life」で健康寿命の延伸を！

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS3 すべての人に
健康と福祉を

国民の祝日に関する法律が改正され、50年以上続いた「体育の日」の名称は2020年から「スポーツの日」に改められました。法律ではスポーツの日の意義を「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」と説明しています。さて、スポーツと聞いて、何が頭に思い浮かびますか。部活動で経験したり、スポーツ観戦したりしたことがある競技種目を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。そのため、スポーツをとっつきにくいものとして敬遠したり、激しい運動に苦手意識を持ったりする人もいます。

「sport」はラテン語の「deportare」（デポルターレ）を語源とし、気晴らしや遊び、楽しみ、休養を意味するものです。競技スポーツだけでなく、朝の体操や散歩、新型コロナウイルス感染予防のために

ひと駅
ひと停留所前
から歩こう！「1・1・1運動」
1週間に1回以上
1スポーツを
しよう！

「Sport in Life」

エレベーター
を使わずに
歩こう！動画を見て
簡単なストレッチ
をしよう！

行っている「おうちトレーニング」も立派なスポーツなのです。

東京オリンピック・パラリンピック大会のレガシーとして、多くの人々がスポーツを楽しむ社会を目指し、スポーツ庁では「Sport in Life プロジェクト」を推進しています。生活の中に自然とスポーツが取り込まれている、スポーツを行うことが生活の一部になっている、そんな姿こそ「Sport in Life」です。スポーツは、SDGsの3番目の目標「すべての人に健康と福祉を」につながります。

「Sport in Life」を意識して実践することで、一人一人が自然とスポーツを楽しみ、そして、スポーツを通じて健康になったり、毎日いきいきと過ごせるようになったり、そんな活力ある生活をしてみませんか。将来にわたる健康の維持・増進に取り組みましょう。

市では地元トップアスリートによる「おうちトレーニング」動画を配信しています。運動不足解消にご利用ください。



スポーツ振興課 ☎457-2421