

下関市スポーツ推進計画に基づき、市民の誰でもが、いつでもどこでも気軽にそれぞれの目的に応じてスポーツを楽しめるような環境を整備するとともに、「スポーツで下関のひともまちも楽しく元気アップ」することを基本理念として、学校や市民団体との協働をさらに進め、元気な下関市を実現するためのスポーツを推進します。

市民の誰もが  
 「いつでも」  
 「どこでも」  
 「いつまでも」  
 「する」  
 「楽しむ」  
 「みる」  
 「支える」  
 「楽しむ」  
 を享受できる下関市  
 元気な下関市を  
 実現します。



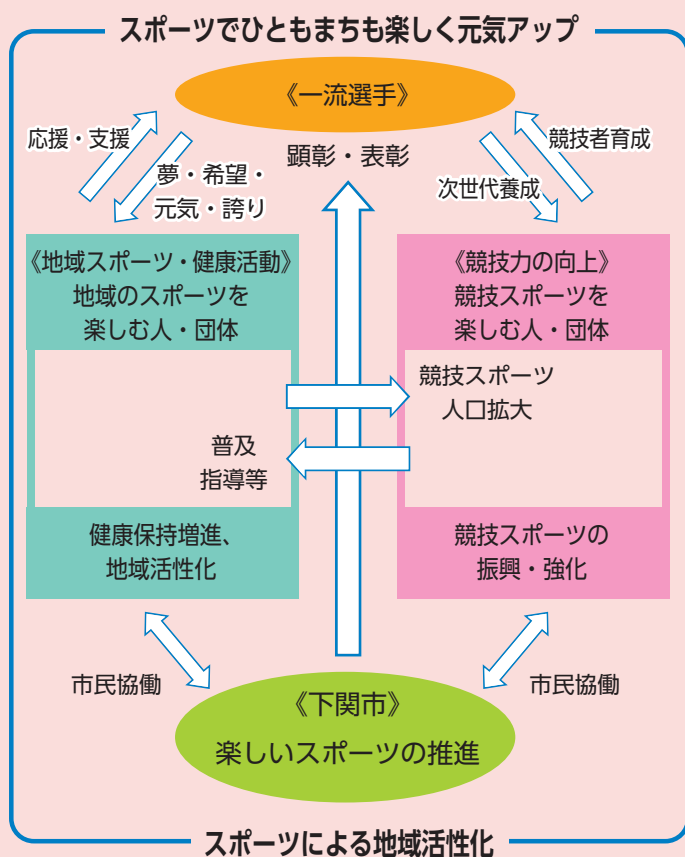
# スポーツで ひともまちも楽しく元気アップ

下関市では、スポーツ振興に関する施策を体系的・継続的に推進するために「下関市スポーツ推進計画」を策定しました。

詳細 スポーツ振興課(☎231-2739)



## 市民が主役のスポーツ振興 - 循環図 -



## 4つの基本方針

### ①生涯スポーツの推進 ★スポーツを「する」人を増やします★

「いつでも」「どこでも」「いつまでも」スポーツを楽しむことができるよう、市民一人ひとりの生活と年齢に応じたスポーツ活動ができる生涯スポーツを推進します。

### ②競技力の向上 ★全国で活躍できる選手を増やします★

一流選手を目指す夢を育むとともに指導者の養成に取り組み、競技活動への支援などを充実させ、競技力向上を推進します。

### ③スポーツの場と施設の充実 ★体育施設の年間利用者数を増やします★

いつでも気軽に安心してスポーツを楽しむことができる施設や設備の充実・利用促進に努め、スポーツの情報を発信します。

### ④スポーツによる地域活性化 ★スポーツの「観る」「支える」を増やします★

大規模スポーツ大会の開催等により、下関の活性化を図るとともに、それを支える人材の養成とボランティア登録制度の活用を推進します。

# スポーツの3つの楽しみ方

スポーツは、心身の健全な発達を目的とした運動ですが、地域コミュニティーの活性化、地域の魅力発信など、さまざまな効用が期待されています。

健康で文化的な生活をする上で不可欠なスポーツには、三つの楽しみ方があります。それぞれの楽しみ方について、3人の方話を聞きました。

## する

### 自分に合ったスポーツを一生懸命やって楽しもう！



下関市体育協会  
理事長

白石 勝己さん

全日本スキー連盟指導員。年に2回、親子スキー教室を開催している。

自分に合うスポーツを1つ見つけて、集中して継続すること。これが大事だと思います。1つのことに打ち込むことで楽しさも増してきます。もちろん、次のレベルにあがる時になかなか上手いかない、そんな苦しいこともあります。周りの支え・助けを借りながら、基礎体力をつけて一生懸命やってほしいと思います。下関から一流選手がでることにも期待していますし、もっとたくさんの人にスポーツをする楽しさを知ってほしいですね。

## みる

### スポーツで頑張っている人を見て自分も頑張ろう！と思える魅力がある



カモンFM下関  
パーソナリティ

尾座本 建次さん

下関海響マラソンで、過去4回実況をつとめている。

スポーツには、自分の夢へと後押ししてくれる大きな力があります。スポーツをしている人には必ず目標や目的がありますよね。その目標に向かって頑張っている姿をみることで、スポーツではないけれど「自分も負けていけない、頑張ろう」と思えるんです。

下関海響マラソンでは笑顔や泣き顔、達成感に満ちた表情、手をつないでゴールする夫婦などを間近でみる事ができてうれしいですし、力をもらいます。スポーツをするのが苦手な人でも「みる」という形でスポーツに関わって、一緒に選手を応援しましょう！

## 支える

### スポーツする人を支えながら、実は自分も支えられているのです



下関市スポーツ推進委員協議会 総務部長

青木 博美さん

平成12年からスポーツ推進委員として活躍中。

スポーツ大会でボランティアをしていると、支えているようで実は自分が支えられていることに気付かされます。選手はもちろん、応援する人、大会に関わる人と一体感を味わえるのも醍醐味の一つです。

下関海響マラソンでは、選手に何かあった時の準備など、沿道での応援とは違う形で関わってきました。一人では微々たる力ですが、皆ですると大きな支えになります。一人でも多くの方がそれぞれの関わり方・楽しみ方を知って、一緒に大会を成功させることができるよう、期待しています。

「何かしてみたいけど…  
どうしたらいい？」  
という方にはこちら！



### ☆する☆

まずは身近な場所から、スポーツの楽しさを味わってください。

#### 【参加しやすい軽運動の行事】

- NHKラジオ体操(生中継)  
7月/下関陸上競技場
- 各地区運動会・スポーツ交流大会  
9・10月

### ☆みる☆

市内でスポーツ観戦できます！  
【全国レベルの大会例(予定)】

- JFLレノファ山口公式戦(サッカー)  
4・7・10月/下関陸上競技場
- 高松宮賜杯全日本軟式野球大会  
6月/下関球場
- 全日本学生なぎなた選手権大会  
8月/山口県立下関武道館

### ☆支える☆

【ボランティア募集が予定されている大会など】

- 下関海響マラソン ●ツール・ド・しものせき ●ねんりんピック
- ☑下関市交流事業推進室  
(☎231-2729)
- 障害者スポーツボランティア  
☑下関市障害者スポーツセンター  
(☎232-1846)