



いろんなスポーツが会場いっぱい!



参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORT FESTAIVAL 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

沖縄は、日本一のおデブ県？!!



【沖縄県】

メタボリックシンドローム該当者割合

全国1位(17.5%)

メタボリックシンドローム予備軍者割合

全国1位(14.6%)

メタボの人、メタボになるおそれある人
沖縄県はいずれも全国トップです！

※【資料】 平成27年度・厚生労働省：「特定健康診査・特定保健指導・メタボリックシンドロームの状況」
(調査対象年齢：40歳～74歳)

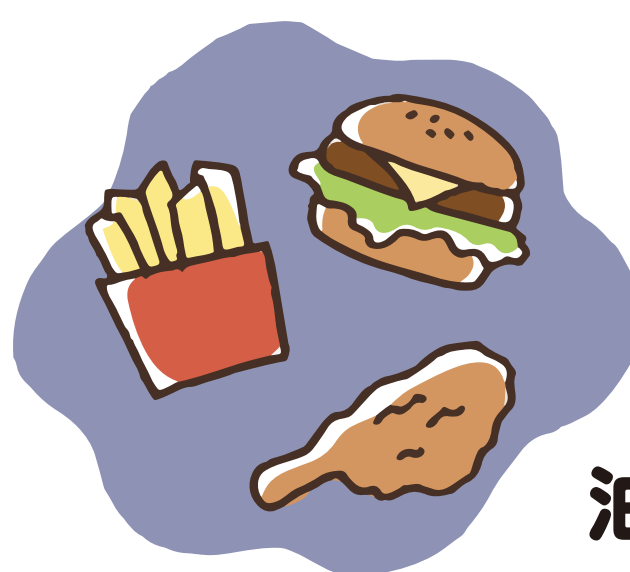


メタボの原因はこれだ！

深酒しがちの飲酒習慣



すぐ車で移動して
歩かない運動不足



油ものが多い
食生活



体験教室に参加前にまず自分の肥満度を測定しよう！

右のQRコードからBMI測定サイトへアクセス。
身長・体重を入力するだけで自動計算してくれます。

BMI=Body Mass Index。

体重と身長の関係から算出する肥満度です。25以上は要注意！

■計算方法：体重(kg)×[身長(m)×身長(m)]



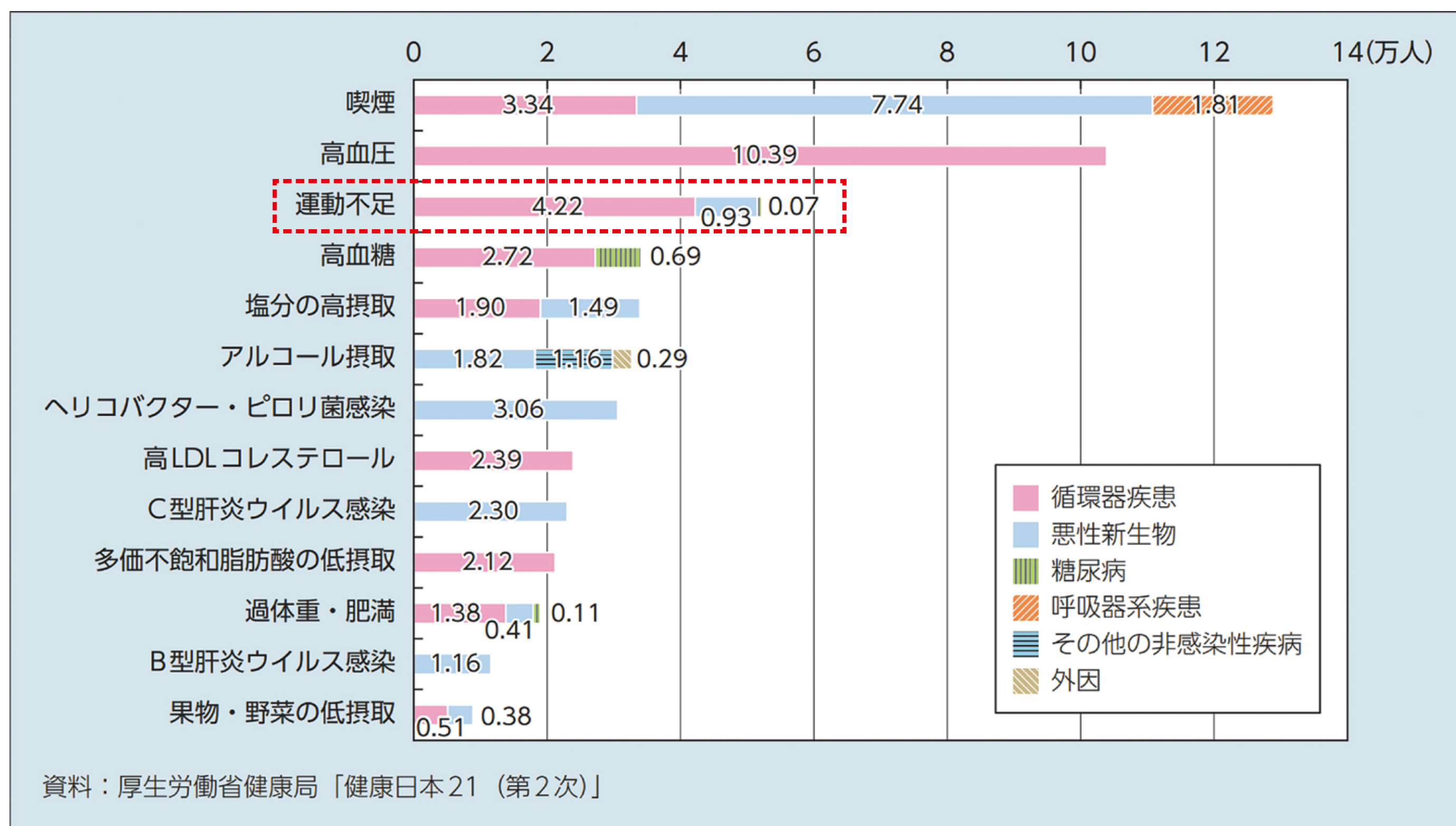


参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORT FESTAIVAL 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

運動不足に要注意！



データでわかる健康を阻害する要因

1. 心臓が悪くなるかも

心臓の筋肉も鍛えないと衰えます！
ただし！
心臓は運動することでしか鍛えることができません。
有酸素運動が有効です。
筋肉に軽い負荷をかけつつ、規則的な繰り返しをする運動をおすすめします。



運動不足になると

2. からだが硬くなるかも

体がガチガチだと素早い動きができなくなって、ケガをしやすくなります。
血行も悪くなって、肩こりや腰痛をひきおこしたりもします。



3. メタボになるかも

服が着られなくなった！
見た目が悪くなった！
それも問題ですね。でも、それよりも、「高血圧」「心臓病」「糖尿病」などの健康を阻害する症状の方が深刻です。
適度な運動でカロリー燃焼。
代謝もあがるし、血液の循環もよくなります。



4. 骨が弱くなるかも

一日中、座ったり寝転がったまましていると、筋肉の量が減り、骨も弱くなります。
食事でカルシウムなどを補うことも大切ですが、骨に負荷をかける適度な運動が不可欠！
骨がもろくなる前に「転ばぬ先の“運動”」です。



5. ストレスがたまり免疫力が低下するかも

ストレスホルモンがからだに残ると、コルチゾールのレベルや、血圧や心拍数が上昇し、それを抑えるために免疫などは後回しにされ、高血圧などの病気にかかりやすくなります。
適度な運動すると、エンドルフィンという快感を感じるホルモンが出て、コルチゾールを抑えてくれます。



6. 心の病気になるかも

うつ病は心の病気と言われますが、その原因は脳から出るホルモン（神経伝達物質）のアンバランス。
バランスが崩れる理由の一番にあげられるのはストレスです。
ストレス解消には、運動が有効。
運動をすればからだだけでなく心の病も防げるのです。



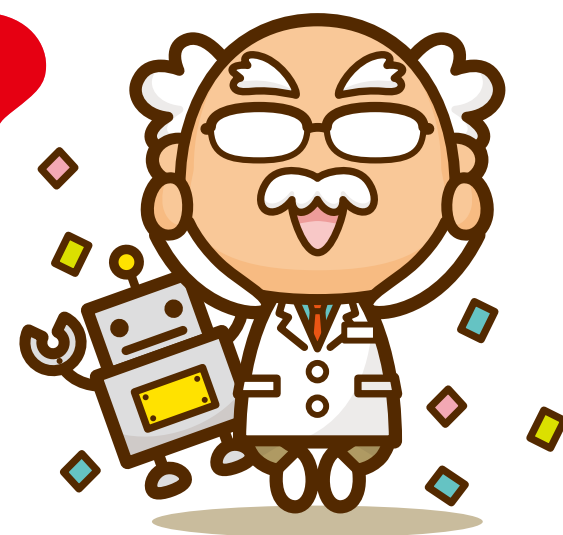


参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORT FESTAIVAL 2019

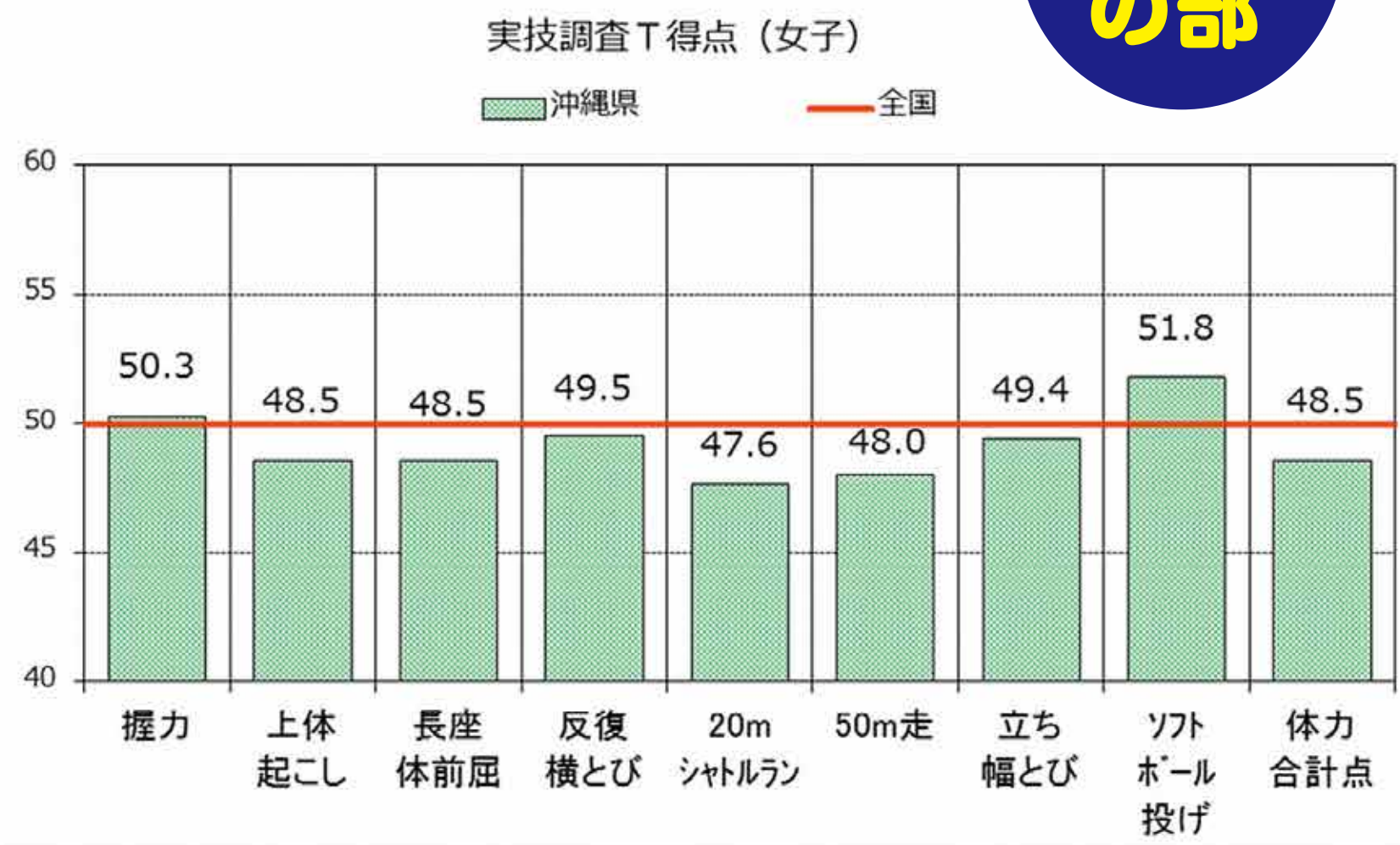
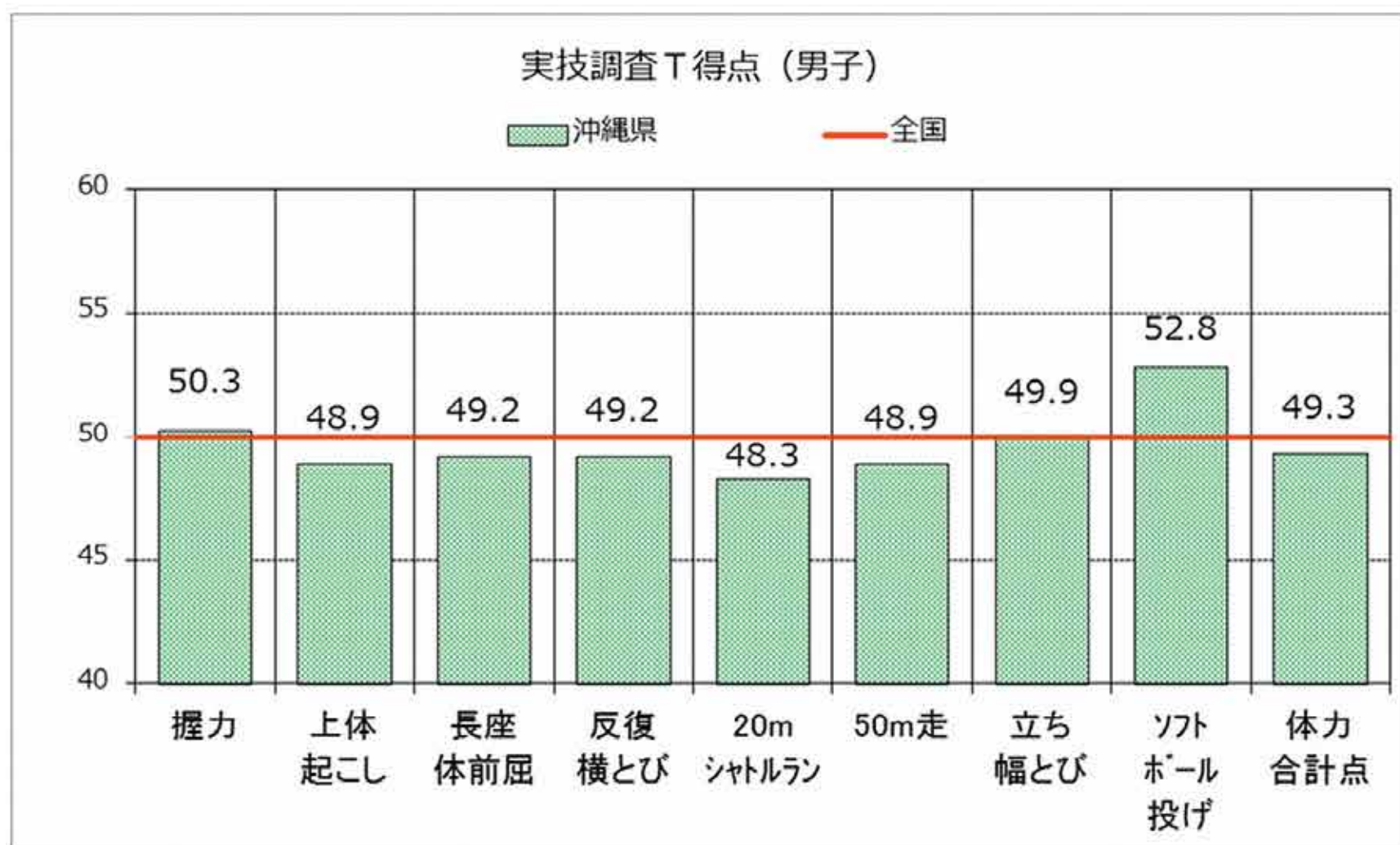
スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

沖縄のこどもは元気かな？ 体力測定の結果、大発表！

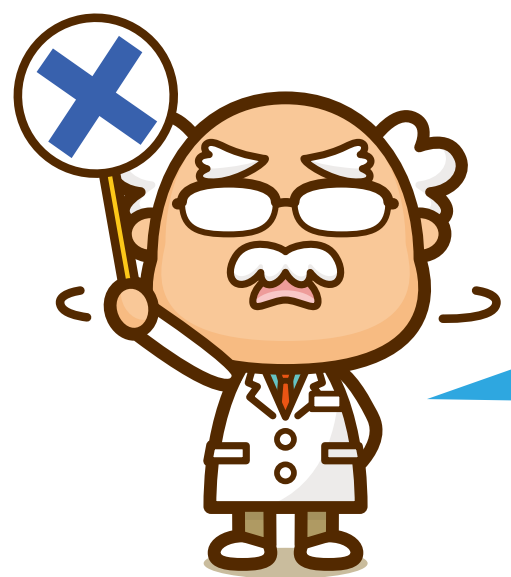


平成30年実施 全国体力テスト(小学5年生の部)

小学校
の部



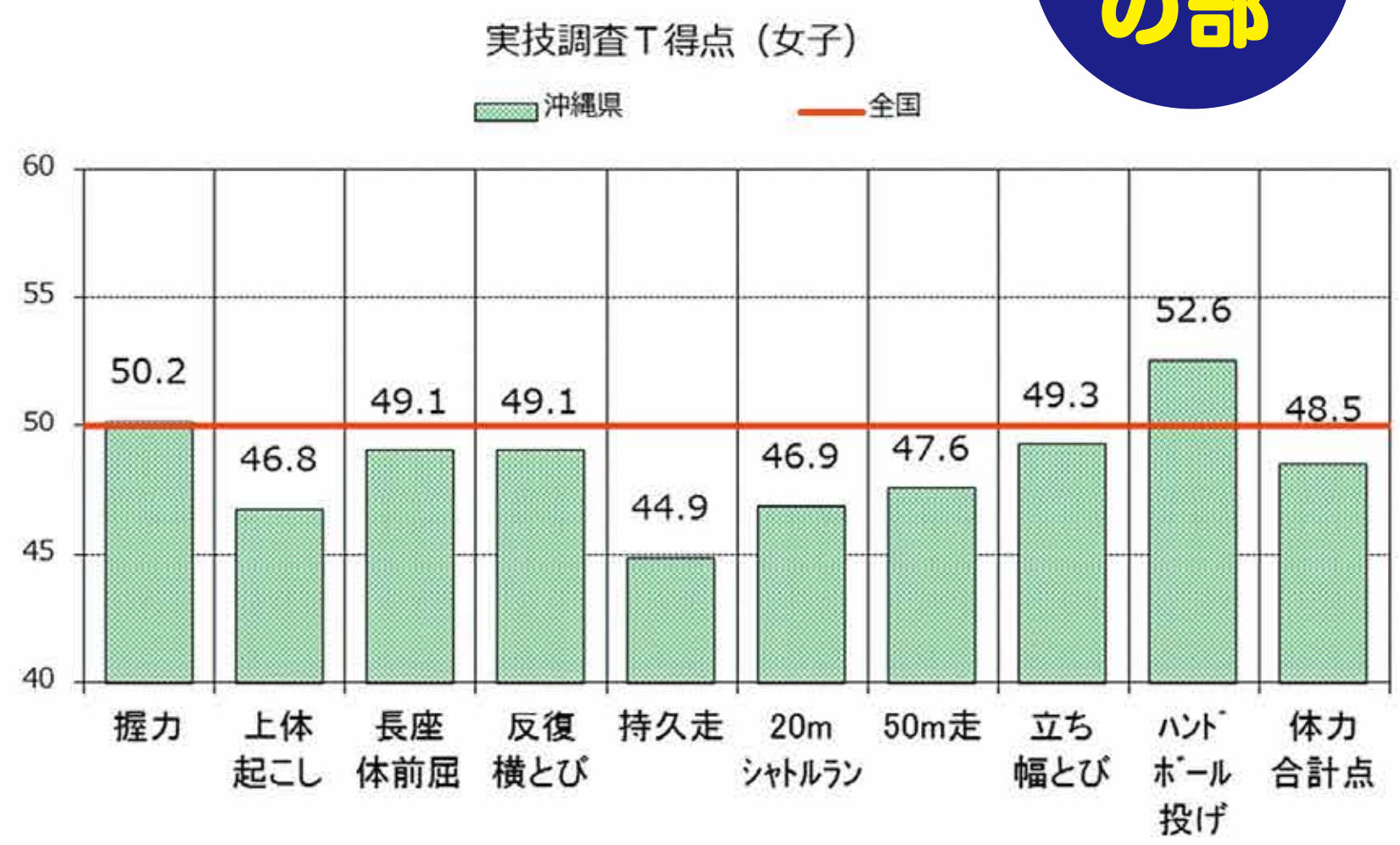
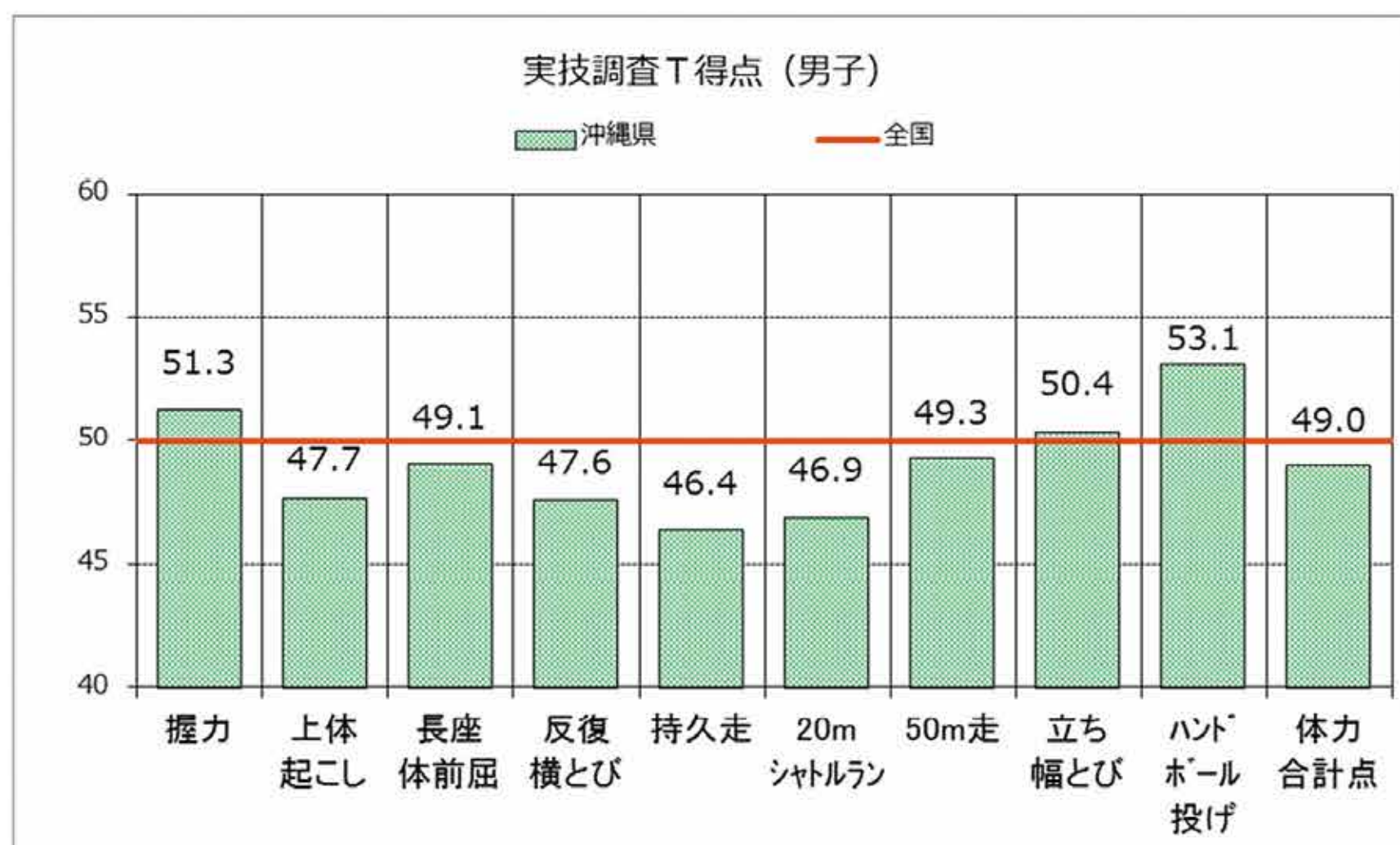
資料：教育庁保健体育課「平成30年度 全国体力・運動能力・運動習慣等」結果報告



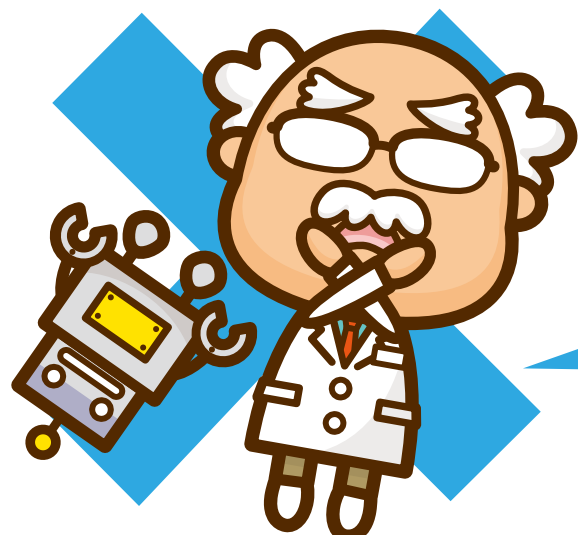
ソフトボール投げは男女とも全国トップクラス！
でも 他の種目は「握力」以外、男女とも全部、
全国平均を大きく下まわっているね！

平成30年実施 全国体力テスト(中学2年生の部)

中学校
の部



資料：教育庁保健体育課「平成30年度 全国体力・運動能力・運動習慣等」結果報告



ハンドボール投げは男女とも全国トップクラス！でも
他の種目は「握力」以外、男女とも全部、全国平均以下。
男子は「20m走シャトルラン」「持久走」「上体起こし」「反横横とび」
女子は「20m走シャトルラン」「持久走」「上体起こし」「50m走」が
全国平均を大きく下まわっているね！



参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORTフェスティバル 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

沖縄の子供たちに聞きました。

Q

運動やスポーツは好き？

A

小学5年生

男子：「好き」 **74.5%**（全国平均 72.9%）

女子：「好き」 **56.1%**（全国平均 55.7%）

中学2年生

男子：「好き」 **64.0%**（全国平均 63.1%）

女子：「好き」 **45.8%**（全国平均 47.4%）



Q

週、何時間くらい運動してる？

A

小学5年生

男子：約 **11.6 時間**（全国平均約 9.8 時間）

女子：約 **5.9 時間**（全国平均約 7.8 時間）

中学2年生

男子：約 **14.9 時間**（全国平均約 14.7 時間）

女子：約 **10.9 時間**（全国平均約 10.6 時間）



沖縄の子どもは、スポーツや運動が好きで、体もよく動かしているね。
ただ、
下の数字を見てほしいんだが…

沖縄の子どものぽっちゃり率（肥満傾向児出現率）

小学5年生

男子：**12.6%**（全国平均 10.6%）

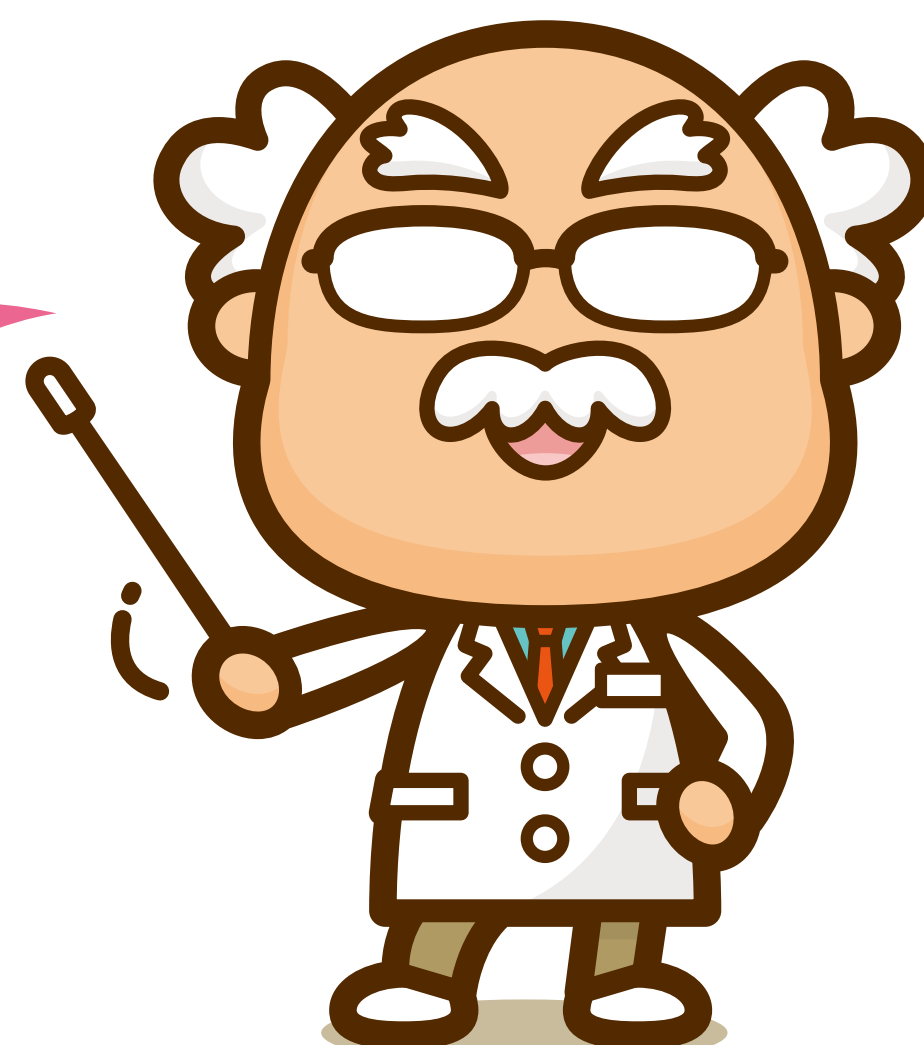
女子：**9.1%**（全国平均 7.8%）

中学2年生

男子：**10.0%**（全国平均 7.8%）

女子：**8.6%**（全国平均 6.1%）

どの年代でも、ぽっちゃり率は
全国の子どもたちを上まわっているんだ。
「日本一の肥満県」と言われなくなるよう、
正しい食生活と、運動を
ずっと続けることを心がけよう！





参加型スポーツ体験イベント

JOYSPO フェスティバル 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

♥ おきなわJOYSPO運動について



健康な毎日は、スポーツ・運動から！

おきなわ JOYSPO運動とは

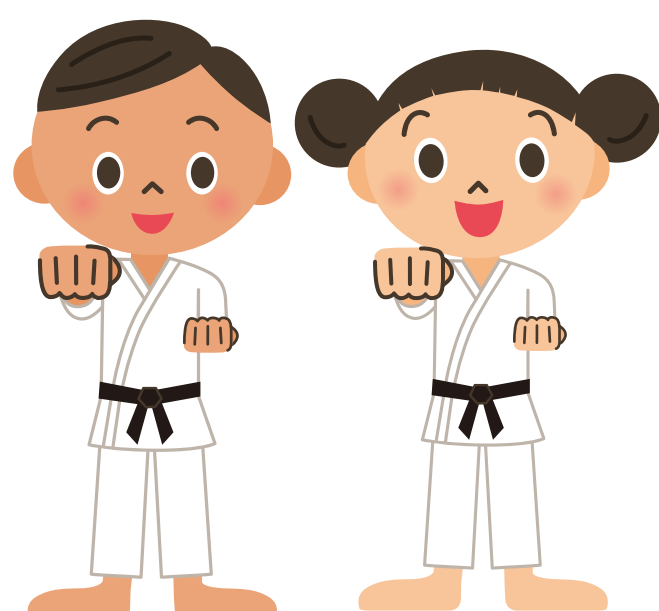
沖縄県の各地で活動する「総合型地域スポーツクラブ＝総合型クラブ」を中心に、県民の皆さんが地域のスポーツ活動に参加する機会を増やしていこうという取り組みです。



もっと楽しく、もっと親しく。
スポーツに触れあおう！

JOYSPO フェスティバル

奥武山公園を会場に、総合型クラブと、カルチャーや、レクリエーション、パフォーマンスなどの活動団体が一緒に「**スポーツを楽しもう＝JOYSPO**」の時間をサポート。みんなでスポーツの秋をエンジョイするフェスティバルです。





参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORT FESTAIVAL 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

総合型地域スポーツクラブ＝ 総合型クラブとは

キーワードは「多種目・多世代・多志向」。ジュニアからシルバーまでの世代すべてが、それぞれの地域で、さまざまなスポーツを、自分のやり方やレベルに合わせて楽しむスポーツクラブです。地域の人たちが中心となって運営される、利益を追求しない団体であることも特徴です。

スポーツだけでなく、カルチャー教室やレクリエーションなどを主催するクラブもあり、体力づくりや健康づくり、そして生きがいづくりまで、地域のスポーツ活動の担い手であり、地域のコミュニティの「核」として幅広い役割をはたしています。





参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORT FESTAIVAL 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

総合型地域スポーツクラブ 6本の柱

多世代

年齢・性別を問わず、生涯を通して気軽にスポーツを楽しめる

多種目

自分の好きな種目をいくつでも選んで楽しめる

一貫指導

ジュニアからシニアまで一貫した方法で高度な指導が得られる

コミュニケーション

地域の多くの人と接し、友好の輪を広げる

拠点施設

地域のスポーツ施設を有効利用できる

スポーツ指導

クラブ会員が一堂に会してスポーツを楽しめる組織的事業



参加型スポーツ体験イベント

JOYSPOTフェスティバル 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

身近にある 総合型地域 スポーツクラブの紹介

県内では現在、27市町村52団体が元気に活動中です！
ぜひあなたの地域のクラブをチェックしてください。

沖縄県の総合型クラブ一覧

※赤字:JOYSPOTフェスティバル出展クラブ

本島南部

那覇市

- 那覇市新都心ゆいスポーツ・文化クラブ
- こくら文化・スポーツクラブ
- 特定非営利活動法人 アジアカラブ
- 那覇チャンバラスポーツクラブ
- 認定特定非営利活動法人
ヴィクサーレスポーツクラブ
- 奥武山相撲・スポーツクラブ
- 一般社団法人 アスリート工房

糸満市

- 大度健康クラブ
- 兼城ハイツ健康クラブ
- 特定非営利活動法人
沖縄健康づくり協会ダブルピース

豊見城市

- ながみねCSクラブ

南城市

- さしきスポーツクラブ
- 大里ぐすく健康クラブ
- 一般社団法人
総合型スポーツクラブTEAMたまぐすく

八重瀬町

- 八重瀬町総合型スポーツクラブ

与那原町

- 江口スポーツクラブ

南風原町

- 兼城スポーツクラブ

本島中部

浦添市

- 内間コミュニティスポーツクラブ
- ふれあい仲西スポーツクラブ

宜野湾市

- 総合型がねこスポーツクラブ
- 青空スポーツクラブ
- 特定非営利活動法人 オエステコスタ

沖縄市

- 一般社団法人 サンビスカス沖縄

うるま市

- 一般社団法人 スポレク・クラブいひちやー
- うるま市総合型スポーツ少年団

北谷町

- 上勢総合スポーツクラブ
- 美浜スポーツクラブ

中城村

- 吉の浦総合スポーツクラブ

北中城村

- ゼネラルスポーツおきなわ
- わにやスポーツクラブ

読谷村

- 楚辺スポーツクラブ
- 渡慶次がんじゅークラブ

本島北部

名護市

- なごうらスポーツクラブ
- 勝山スポーツクラブ

今帰仁村

- 特定非営利活動法人 ナスク

東村

- なーぐしくクラブ

恩納村

- 一般社団法人 はまゆうスポーツクラブ

大宜味村

- いぎみクラブ

離 島

石垣市

- スポーツクラブ赤峰
- 総合型スポーツクラブ・歩きニスト
- 崎枝スポーツクラブ

●一般社団法人 石垣島アスリートクラブ

宮古島市

- 下地総合スポーツクラブ
- 総合型ひららスポーツクラブ
- ワンダフルスポーツクラブ伊良部島
- 上野スポーツクラブ
- 城辺スポーツクラブ

多良間村

- たらまスポレククラブ

栗国村

- 栗国スポーツクラブ

南大東村

- 南大東村スポーツクラブ

伊江村

- 伊江村総合型スポーツ少年団

伊是名村

- 伊是名村総合型スポーツクラブ





参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORT FESTAIVAL 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

今日のJOYSPORTフェスティバルに参加してくれた総合型地域スポーツクラブ紹介

こくら文化・スポーツクラブ

事務局／那覇市古波蔵4-8-1 古波蔵中学校内
お問合せ／090-8838-3897(八幡)
✉ hacchi2008ymt@yahoo.co.jp



クラブの特徴

当クラブは、県内でも2クラブしかない、学校内に事務局を置き、学校を拠点に活動しているクラブです。7種目の定期教室をはじめ、短期教室やイベント事業、助成事業などを活用しながら年間を通して活動しています。昨年11月には『沖縄県がんじゅうさびら表彰』の地域活動部門で準グランプリを受賞いたしました。設立10周年を機に、あらためて「地域に必要とされるクラブ」「地域に根ざしたクラブ」を目指して今後も活動していきたいと思いをします。

主な活動場所

●古蔵中学校・武道場 ●漫湖公園周辺

主な活動内容

●リラックスヨガ教室 ●バドミントン教室 ●ノルディックウォーキング教室
●からだリフレッシュ教室 ●空手教室 ●なぎなた教室 ●太極拳

JOYSPORT フェスティバル出展スポーツ

●JOYトレサーキット ●なぎなた教室



facebook ページ

奥武山相撲・スポーツクラブ

事務局／那覇市奥武山町52 奥武山相撲場(奥武山武道館内)
お問合せ／090-8916-6586(真鶴) 090-9400-7925(上里)



クラブの特徴

男子でも女子でも、大きい子でも小さい子でもOK! 体育着や半パンでも練習できます。1年間に大会が8回開催され、トロフィーやメダルがもらえます。九州大会や全国大会にも出場できますよ。部員募集中♪

主な活動場所

●奥武山公園相撲場

主な活動内容

●相撲教室 月・金(19:00～20:30)／土(9:00～11:00)
見学はいつでもOKです!

JOYSPORT フェスティバル出展スポーツ

●相撲

那覇チャンバラスポーツクラブ

事務局／那覇市字上間529-10(與座様方)
お問合せ／090-5083-3530(與座)



クラブの特徴

剣道はむずかしいけど、ゲームやアニメみたいに剣士になりたい! そんな憧れをかなえてくれるスポーツチャンバラ。テニスとピンポンが合体して、子どもも大人も一緒に、楽しくラケット競技ができるテニポンなどのニュースポーツから、沖縄の伝統を受け継いで、心身を鍛える空手古武道まで。親子3世代で親しめて、いつでもどこでも楽しめるスポーツが体験できるクラブ! ニュースポーツやチャレンジザゲームに挑戦しよう!

主な活動場所

●石田中学校武道場 ●那覇中央公民館 ●松川小学校

主な活動内容

●スポーツチャンバラ ●空手・古武道 ●テニポン

JOYSPORT フェスティバル出展スポーツ

●ラダーゲッター ●輪投げ ●ストラックアウト



参加型スポーツ体験イベント

JOYSPOフェスティバル2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

今日のJOYSPOフェスティバルに参加してくれた総合型地域スポーツクラブ紹介

特定非営利活動法人

沖縄健康づくり協会 ダブルピース

事務局／糸満市西崎3-179(願寿館内)

お問合せ／098-840-8225

✉o_atsushi_genki@yahoo.co.jp



クラブの特徴

私たち「沖縄健康づくり協会 ダブルピース」は糸満市健康づくりセンター願寿館を拠点に、運動を核とした健康づくりを支援する活動をしている総合型地域スポーツクラブです。主な活動としては高齢者の介護予防運動教室や地域デイスサービスへの運動指導員の派遣、市教育委員会主催の放課後こども教室への運動指導員派遣、生活習慣病予防のための減量教室、市スポーツ少年団活動支援、企業や市民団体への健康講習会、その他にも各種健康スポーツイベントの企画運営などを行っています。「スポーツ(運動)の力で笑顔あふれる元気で明るいまちづくり」をモットーに活動しています。

主な活動場所

●糸満市健康づくりセンター願寿館 ●市内4小学校体育館(真壁/喜屋武/南/光洋)

主な活動内容

●介護予防運動教室 ●放課後子ども教室 ●中学生ハンドボール教室

JOYSPO フェスティバル出展スポーツ

●トランポリン ●ドッチボール ●ZUMBA

さしきスポーツクラブ

事務局／南城市佐敷字新開1-402

お問合せ／080-1704-6312(我那覇)

✉mirai22sasuke91@docomo.ne.jp



クラブの特徴

さしきスポーツクラブは、平成16年3月30日にできました。その創立以来「アッ」という間に15年が過ぎてしまいました。その間に「種目」「活動場所」「会員」の入れ替わりがあり、現在の9種目に落ち着きそれぞれに活動しています。会員数は通算で786名を数え、今年の会員数は113名です。今年は創立15周年・記念事業として「ZUMBA教室」開催に挑戦しています。来年1月25日(土)まで現状を維持し、次年度からは自走させる予定で頑張ります。若い世代を獲得して、育てて「世代交代」を図ろうと思っています。



主な活動活動

●さしきスポレクセンター

主な活動内容

●ストレッチ ●ヨガ ●太極拳 ●エアロビクス ●フットサル
●テニスバドミントン ●ノルディックウォーク ●ZUMBA

JOYSPO フェスティバル出展スポーツ

●ヨガ

上勢総合スポーツクラブ

事務局／北谷町字上勢頭696-4 上勢区公民館

お問合せ／〈TEL/FAX〉098-936-4457(與那覇)



クラブの特徴

上勢総合スポーツクラブは、平成17年文部科学省委託事業の「総合型地域スポーツクラブ育成推進事業」からスタートし、子どもから高齢者まで、身近な地域でスポーツを気軽に楽しめることを趣旨として設立されました。今では年間行事も定着し、多くの区民が異世代間の交流、健康づくりに励み、地域コミュニティの構築にも大いに役立っていることが、私たちクラブの誇りです。

主な活動場所

●上勢区グラウンド ●上勢区公民館 ●北谷ボウル ●残波ゴルフクラブ ●上勢区内国体道路

主な活動内容

●ソフトボール ●グラウンドボール ●ティーボール ●卓球 ●子どもエイサー(夏休み期間)
[年間行事] ●新春ウォークラリー ●区民ボウリング大会 ●上勢区ゴルフ大会
●グラウンドゴルフ大会 ●子どもエイサー道じゅねーい ●クリスマス会グラウンドゴルフ

JOYSPO フェスティバル出展スポーツ

●ティーボール



参加型スポーツ体験イベント

JOYSPORT FESTAIVAL 2019

スポーツの秋、家族、友だちみんなでさわやかな汗を流そう！

今日のJOYSPORTフェスティバルに参加してくれた総合型地域スポーツクラブ紹介

下地総合スポーツクラブ

事務局／宮古島市下地字上地628-1
下地公民館内 2 F
お問合せ／090-1946-3675(洲鎌)
✉ simojissc@gmail.com



クラブの特徴

私たち下地総合スポーツクラブは、地域の人々の継続的なスポーツ活動の推進、異世代間の交流、体力向上、健康の維持増進を推進したいと思い活動しています。
また、子どもたちの健全な育成を図るという側面もあることから、幼小中高校各種スポーツ団体、体育協会、スポーツ推進委員、老人会、婦人会など、地域全体が関わりあい、そして人と人が交流しあって推進できる総合型スポーツクラブへ発展していけたらと思っています。施設の確保など行政の応援をいただきながら、今後様々な事業に参加した方たちにさらに広く周知をはかり、健康でハツラツとしたクラブづくりを広げ、会員同士の交流を発展させ継続させていきたいと思っています。



主な活動場所

●下地公民館

主な活動内容

●フラダンス ●ZUMBA

JOYSPORT フェスティバル出展スポーツ

●フラダンス

一般社団法人 アスリート工房

事務局／宜野湾市大謝名5-6-1 1-5号室
お問合せ／080-3188-2170(比嘉)
✉ isoko@athlete-koubou.okinawa



クラブの特徴

アスリート工房では1つに「たのしく続けることが成長につながる」という考え、2つ目に競技力だけではなく、人間として心も身体も磨く「剣禅一如精神」を大切にします。この2つの考えを軸に日々の活動をおこなっております。障がいの有無・年齢・スポーツの種目・目的に問わず「みんながたのしく交流できる」地域に根差したスポーツクラブを目指しています！

主な活動場所

●浦添、西原、南城 各競技場

主な活動内容

陸上：●キッズかけっこ ●ジュニア ●中・高陸上部 ●マスターズ
●長距離コース
その他教室：●リズムフィット ●タグラグビー ●ジュニア運動能力アップ etc.

JOYSPORT フェスティバル出展スポーツ

●リズムフィット



ホームページ

一般社団法人 石垣島アスリートクラブ

事務局／石垣市字平得189
お問合せ／0980-87-0898 (新谷)
✉ ac.ishigakijima@gmail.com



クラブの特徴

コンセプトは『Run FAST! Run STRONG! Run HAPPY!!』～スポーツを楽しみ、目標を持ち、何事にもチャレンジできる心と体を育てる～みんな楽しくがーん!!でもやるからには速く、強くなる。当クラブでは運動の楽しさを学ぶことを目的に、全てのスポーツに共通するテーマ「走る・跳ぶ・投げる」を中心に、陸上競技に特化するのではなく、野球・サッカー・バスケットなど様々なスポーツに生かせる力を育成します。当クラブからは陸上・サッカー・野球・空手・テニス等などのたくさんの沖縄を代表する選手達が育っていきました。みんなもスポーツの楽しさを一緒に学んでみませんか？

主な活動場所

●石垣市中央運動公園陸上競技場

主な活動内容

●幼児体育 ●陸上競技 ●アルティメット ●ハンドボール
●タグラグビー ●成人運動指導

JOYSPORT フェスティバル出展スポーツ

●フライングディスク教室



ホームページ