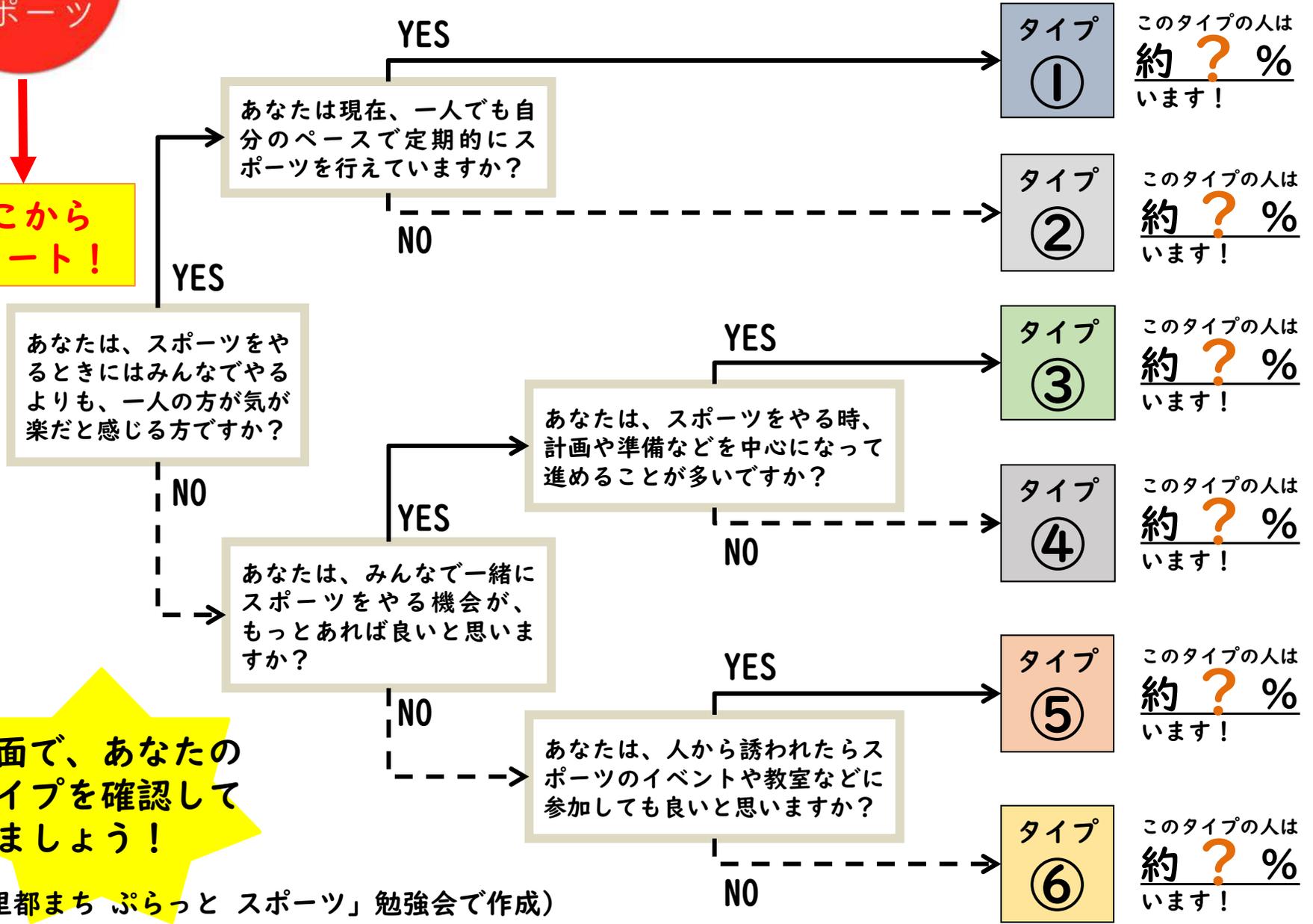




ここから スタート!

地域スポーツとの関わり あなたはどのタイプ??



裏面で、あなたのタイプを確認してみましょう!

(「里都まち ぷらっと スポーツ」勉強会で作成)



地域スポーツの楽しみ方は様々です！

アドバイスを参考にあなたの関わりを見つめ直してみませんか？

タイプ ①	ひとりでコツコツと修行のようにペースを守り続ける 「もくもく」タイプ	このタイプの人はいます！ 約 20 %	運動やスポーツを一人で続けるのは大変。今は良いけれど続かなくなる時が必ずきます。黙々とやるだけでなく、たまにはみんなでワイワイと違った楽しみ方を。一緒に行える仲間を探してみましょう！！
タイプ ②	続いたり続かなかったり気分次第で思うようにいかない 「ぼちぼち」タイプ	このタイプの人はいます！ 約 35 %	地域の中には、スポーツの教室やイベント、クラブやサークルなど、様々な運動やスポーツの機会があります。みんなで楽しみながらやるのが継続にもつながります。様々な機会を見つけてみましょう！！
タイプ ③	賑やかで楽しいこと大好きみんなを引っ張るリーダー 「ぐいぐい」タイプ	このタイプの人はいます！ 約 2 %	自らが行うだけでなく、みんなの運動やスポーツの機会をつくりだす役割を担うというのは素敵なことです。新しい仲間をどんどん増やして地域スポーツの活性化にますます貢献してください！！
タイプ ④	楽しいことは好きだけど遠慮がちできれば先頭には立ちたくない 「ふわふわ」タイプ	このタイプの人はいます！ 約 11 %	運動やスポーツを積極的に行いたいという姿勢は立派ですが、いつまでも他人任せではダメ。先頭には立たず、控えめな協力だけでも十分です。行うことと支えること、一人二役に挑戦してみましょう！！
タイプ ⑤	興味はちょっとはあるけれど他人まかせて自分からはやらない 「もじもじ」タイプ	このタイプの人はいます！ 約 20 %	軽い運動やスポーツでも定期的に行うと、体の健康や心の豊かさにつながる様々な効果が実感できるはずですよ。始めてみれば意外と簡単なことかも。是非、自分から行動を起こしてみましょう！！
タイプ ⑥	誘われてもやらないなんてもったいないですよ 「いやいや」タイプ	このタイプの人はいます！ 約 12 %	運動やスポーツは多くの素晴らしい価値をもった活動ですが、残念ながら実際に行ってみなければそれを実感することはできません。誘われることがあったら一度参加してみたいはかがでしょうか！！

各タイプの構成比 (%) は中井町の「町民のスポーツ活動に関する意識調査」(2016年実施)結果をもとに、「里都まち ぷらっと スポーツ」勉強会が推計した数値であり、必ずしも正確な統計的数値を意味するものではありません。