



ちょっと体を動かすヒント、はじめませんか？



Let's go スポーツ Plus

2026年6月20日号

多摩市スポーツ振興課

住所：多摩市関戸 6-12-1

TEL：042-338-6954

編集：多摩市スポーツ推進委員協議会



「最近、なんか物忘れ多くない？」

そう感じたら、ちょっと体を動かしてみませんか。

歳を重ねると、ふとした瞬間に「あれ、なんだっけ…」ということが増えてきますよね。

それ、実は運動で防げるかもしれないんです。WHO（世界保健機関）や日本の国立長寿医療研究センターの研究でも、適度な運動が認知症の予防に効果的だということがわかってきています。

運動の効果は、大きく2種類あります。

① 脳に栄養を届ける運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳への血流を良くして栄養を届け、老廃物を流してくれます。



② 脳のネットワークを鍛える運動

モルックやボッチャは、「あと何点？」「どこ狙う？」と考えながら体も動かす。さらに仲間とワイワイ話すことで、脳のネットワークがどんどん刺激されます。



2つの運動を組み合わせると、より効果的です。

≡「運動しなきゃ」じゃなくて、「楽しんだら、脳にも良かった」くらいでちょうどいいですよ≡

教えて！

スポーツ推進委員さん

今回は **山田和久** さん

ボッチャフレンドカップの産みの親



ボッチャフレンドカップも、今年で7回目になります。

回を重ねるごとに参加者が増え、今では募集開始と同時に埋まってしまうほどのイベントになりました。

実は、この大会を最初にやろうと決めたのは私なんです。

多くの方が楽しみながら身体を動かすきっかけになっているのを感じています。



自然と笑顔になれるようなスポーツの場をつくり続けていきたいと思っています。



直近の体験教室スケジュール

ニュースポーツ体験教室

7月19日(日)

8月16日(日)

ノルディックウォーキング
体験教室

6月28日(日)

詳しくはWEBサイトで

