

## 生涯スポーツによる介護予防と地域交流 シニア交流ダーツ大会

11月4日、東京芸術センター天空劇場でシニア交流ダーツ大会が開催されました。

性別・年齢を問わず誰でも楽しむことができるダーツ。今回は得点を競う大会形式、初めてでも気軽に体験できる体験形式に分かれているため、経験の有無を問わずみんなで楽しむことができます。

スポーツを通じて時間を共有することで、自然と距離も縮まります。参加された方は「みんなでダーツをすると楽しい。これからも運動を頑張りたい」との声が聞かれました。



大会形式では、日頃の練習の成果を見せるチャンス。地域の自主グループや住区センターのダーツサークルなどが真剣に競い合います。

※ダーツとは…円形的に一定の距離から矢(ダーツ)を投げ、得られた得点で優劣を競う競技。

身体と同時に頭も使うため、認知症予防にも効果的と言われています。



的に当てるにはダーツの持ち方、足元の安定、姿勢の維持が大切。的を狙う瞬間は真剣そのものです。集中力を高めつつ、かまないように…



大会始めの準備運動と最後の整理運動は、健康運動指導士が担当。ダーツをする際に必要となる筋肉を鍛える体操を学びました。

取材日：令和5年11月4日 参加者数：約100名

取材メモ：多くの人がダーツを通して繋がりを持つ機会が増え、今後さらに地域交流が広がっていくと素敵だなと感じました。(足立社協 千住地区担当)

問合せ先：地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374