スポーツ好きな健康家族

山田　千恵子さん

山谷町一
山田千恵子さん

去年の九月からスポーツ教室へ通って、バレーボールをしています。でも冬場はついおこたりちゃったから、なかなかうまくならなくて…。今年は冬でも頑張るつもりです。

最初は体のふしぶしが痛みましたけど、このごろは自然に体がらくになってきたみたい。子どもと海や山へ行っても、疲れなくなりましたワ。やはり、体を動かすことが、健康に役立っているんでしょうネ。

最近は週一回のスポーツ教室のほかにも、月二～三回、クラブでバレーボールを楽しんでいます。

主人もテニスをやっていますし、家族みんながスポーツ好きですネ。

スポーツを楽しむ　みんなで参加しよう！…

「体が資本」――よく聞かれる言葉ですネ。でも、本当に自分の体力に自信がある方はどのくらいおられるのでしょうか。国が実施した世論調査では、実に十人のうち八人までは「体力に自信がない」と答えたそうです。

十月は「体力つくり運動強調月間」。この機会に「体力つくり」について考えてみましょう。

スポーツ教室――好評です

「いつ　どこでも　スポーツが楽しめる　明るいまち」――当市の市民憲章には、このようにうたわれています。もちろん、これは〝まちづくり〟の目標であって、現実がそうだというわけではありません。

いま市でも、市民の体力つくりをお手伝いするため、各種施設の整備や、スポーツ講座、教室に取りくんでいるところです。なかでも、昭和四十八年から市民会館を会場に開かれている「スポーツ教室」は、参加者に人気があります。

火曜日の午前と金曜日の夜、だいたい週二回開かれていますが、種目は、バレーボール、卓球、バドミントン、軽体操といったところ。やはり火曜日の午前はママさんが、また金曜日の夜は、勤めを終えた男性の姿が目立つようです。

指導は体育指導員の方が交代であたっていますが、今年の参加者は三百六十六人（九月十九日現在）。募集は毎年三月ですが、途中からでも参加できます。希望者は社会体育課（☎二―〇九一六）へご連絡ください。

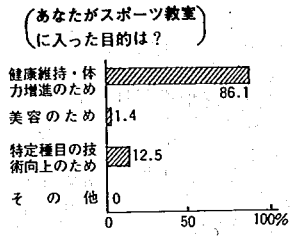
お買物、ご用命は市内で

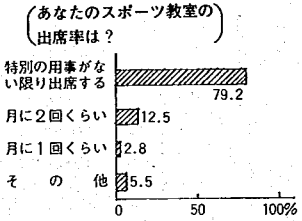
お祝い・お見舞・年忌に贈って喜ばれる
特選 果物詰合せ
いかようにもご相談いたします
お気軽にお申しつけください
フレッシュでおいしい果物の店
やまいし
新津市本町3　TEL 3－0397

電化製品のことなら
おまかせください
ナショナルショップ 完全アフターサービス
井浦デンキ
新津市本町2丁目　TEL 代表 4 4141

体育の出張指導も行います

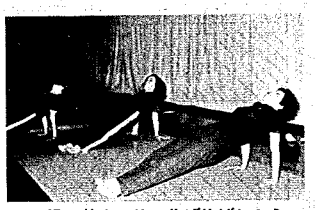
左のグラフを見てください。ちょっと古いのですが、これは昨年の十一～十二月に行った「スポーツ教室」参加者に対するアンケートの一部です。ほとんどの参加者が「健康維持・体力増進」を教室に入った目的にあげています。出席率もすばらしいようです。このように、「スポーツ教室」はどなたでも、気軽に参加できるのが大きな特色です。





また、「婦人会が部落の公会堂でやりたいのだが…」というような希望があれば、どんどん社会体育課へご連絡ください。種目がバレーボール、バドミントン、体操であれば、体育指導委員を派遣します。

このほかにも、お年寄りのための「老人スポーツ教室」を計画するなど、体力つくりのお手伝いをすすめています。



体操の基本は体の曲げ伸ばしから

古田　信雄さん

当市の体育指導委員をされている古田信雄さん（柄目木）は、スポーツ指導を始められてから十年というベテランです。どんな点にポイントをおいてスポーツ教室を指導されているのか、うかがってみました。

足・腰を重点に

古田　信雄さん

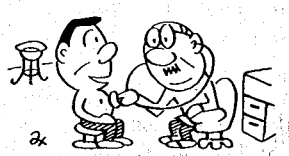
「いまの人は自動車に乗る機会が多いので、足・腰がおとろえていますネ。だから足・腰の運動を重点に、なるべく走るようなトレーニングをしています。初めは、ちょっときついようですが、今ではみなさんついてきますネ。

でも一週間に一回くらいでは、現在の体力を維持するくらいの効果しかないんですよ。体力を増強しようと思ったら、毎日しなければなりません。その意味でも、写真（右）のような、家庭でもできる体操をおすすめしたいですネ。

これもおっくうだという人は、朝起きたら、ウーンと背伸びをするとか、かがむときは、ひざを曲げないでかがむとか、ほんのちょっとした動作を工夫すればいいと思いますよ。体操の基本は、〝伸びること〟と〝曲げること〟ですから」

運動を始める時注意したいこと

でも、運動が体にいいからといって、むやみやたらにしても効果はありません。それどころか、体を痛めてしまうことも…。運動を始めるときは、次のようなことに注意しましょう。



♡…はじめて運動する人は、健康診断を受け、医師の指示に従いましょう。

♡…運動しやすい服装に着がえましょう。

♡…気温、湿度が高いときは、涼しい時や場所を選んで行いましょう。

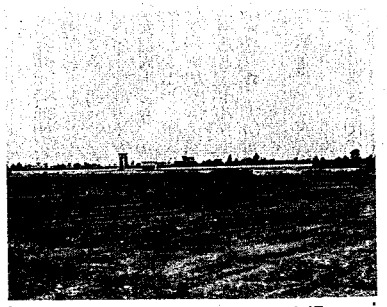
♡…始める前は準備運動をしましょう。

♡…必ず時計を用意しましょう。

♡…運動後の心拍数、運動五分後の心拍数は必ず測定しましょう。

♡…運動後はしばらく休み、シャワーを浴びるなど、身を清潔にしてください。また十分休息し、疲労回復につとめましょう。

♡…栄養、睡眠に気をくばり、規則正しい生活をしましょう。



阿賀野川堤外地にも運動広場

いま、満願寺対岸の阿賀野川堤外地で、運動広場の造成が急ピッチで進められています。広さは10,000㎡。主に野球場として利用してもらう予定ですが、今年中には完成させるため、工事を急いでいます。

お買物、ご用命は市内で

東芝ストア
より良いサービスと
楽しい暮しに奉仕する店
東芝
(株) 八重電商事
本町二　TEL 4－3131(代)

カット＆パーマ
御婚礼着付一般
アザ、シミ、ソバカスをかくし、水にとても強い
カバーマーク化粧品は当店で！
渡辺美容室 (2)0626
本町3丁目　能代川よりウラ通り