

# 春・家族みんな健康づくり

## 自分に一番適した方法で楽しみながらスポーツを

思わず体を動かしてみたくなる五月晴れのさわやかな春です。家族みんなで、健康づくりのためのスポーツをしてみませんか。

スポーツと言っても、オリンピックなどで行われている高度な技術や、優れた運動能力がなければできない「競技スポーツ」だけが、スポーツではありません。体を動かすことを楽しみ、遊び、ゲームをする……。それも自分に一番適した方法で楽しむというのがスポーツです。

子供には「鬼ごっこ」がすばらしいスポーツです。お年寄りには早朝散歩もスポーツになります。健康づくりはもちろん、家族みんなの心のつながりを育て、明るい家庭づくりができます。さあ、みんなでスポーツを楽しみましょう。



忙しい家事をやりくって、婦人スポーツクラブでテニスを楽しむ奥さんたち

## コミュニケーションスポーツを育てよう

家族みんな生活時間の構成が違います。生活の中で、家族でスポーツのできる時間を見つけ出しましょう。

次に、家の中や周辺にスポーツする場所をみつけます。公園や境内、散歩道など……。早朝の校庭を利用するのも良い方法です。どこに施設が気軽に使えるか、どこに家族で参加できるスポーツ教室や大会が開かれるか、などのいろいろな情報を集めましょう。広報しろねで紹介していきますので注意してください。

家族スポーツのリーダーはやはりお父さん。三日坊主に終わらせないように、みんなが互いに励まし合って、楽しく続ける努力をしましょう。目標をたてたり、記録をとるのも、継続のためには有効な工夫の一つです。

家族のスポーツがあなたの家庭に定着したら、お隣りや近所の家庭へと輪を広げていきましょう。そこにスポーツコミュニケーションが育ってきます。地域社会の連帯性がつくられる中で、あなたの家庭生活もより豊かになるはずです。



親子ゲームやスポーツは楽しい(白根小学校のPTA活動から)

## いきいき健康ファミリー

県から体力づくり100日運動達成の認定証を受けた

渡辺政義さんご家族(水道町)

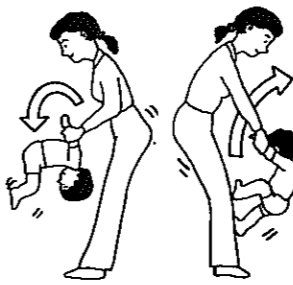
この「体力づくり100日運動」は、汗ばむ程度の運動を1日10分間、年間100日以上続けた家族に、県が認定証を交付するというもの。

渡辺さん宅では、午前6時15分からのテレビ体操を見ながら体操しています。昨年夏、最初はお母さん一人で行っていましたが、広報しろねでこの運動を知り、みんなに提案、家族ぐるみの体操がはじまりました。

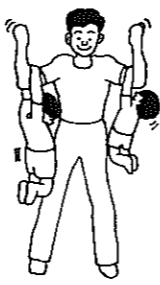
この認定を受けたのは、両親と長男の3人。この4月からは、学校を卒業して市内の病院に就職した娘さんも加わり、今は4人で続いています。両親にはちょうど良い運動量であるものの、若い二人にはこの10分足らずの運動では物足りず、晴れた日にはランニングを行うという、健康ファミリーです。

## 家族で運動

家族みんなでできるスポーツです。晴れた日は庭先や空き地で、雨の日は家の中で窓をあけ、朝や夕方、少しの時間を利用して運動しましょう。



子供の手首を握り、ひざから、モモ、腹へと登らせませす。子供の手首をしっかりと持ち、後ろ向きにぐるりと宙返りさせませす。そのまま、ぐるっと回って着地させませす。親も前傾し、子供の肩の回旋を助けるようにさせませす。



両足を開いて立ち、腕を水平にして、きき手に大きい子、もう一方には小さい子を下げ、て六秒間させませす。重ければ肩に近い部分から下げるようにさせませす。子供がたえられなくなる直前におろさせませす。



子供を肩車して、ひざの曲げ伸ばし。平衡性を養うと同じに、おとなは歩行不足による脚力低下、特に脚伸展力のトレーニングになります。深いひざの曲げ伸ばしで、足腰を強くさせませす。



おんぶされて、下に降りないように体を回ります。背中から横、体の前、横と回って背中まで一回りさせませす。おんぶしている人が、手を添えて助けに行いませす。