



連続優勝
 団体の部
西中B
 個人の部
大岩一義さん(原)



○個人の部

部 落	氏 名	記録kg	順位
原	大岩 一義	733	1
西中	大平 征夫	693	2
"	山田 清	665	2
"	吹井 輝雄	663	3
"	草野 剛	662	3
西中	山田 勝英	660	3
高橋	荒川 勝栄	652	3
和納6区	池上 一喜	651	3
和納3区	伊藤 初勇	648	3
津雲田	神保 康夫	646	3
高橋	大関 洋一	645	11
西中	杉山 重光	644	12
和納7区	伊藤 義美	635	13
和納2区	鍋田 敏夫	631	14
高橋	阿部 順一	629	15
和納2区	相沢 征支郎	628	16
西中	山田 善哉	627	17
ケ瀬	山上 祝男	627	17
原	木村 一浩	626	19
栄	青柳 道夫	622	20
個人	出 点 数	120点	
個 体	出 点 数	19点	
平 均	取 量	589kg	

うまい米づくり 推進競作会

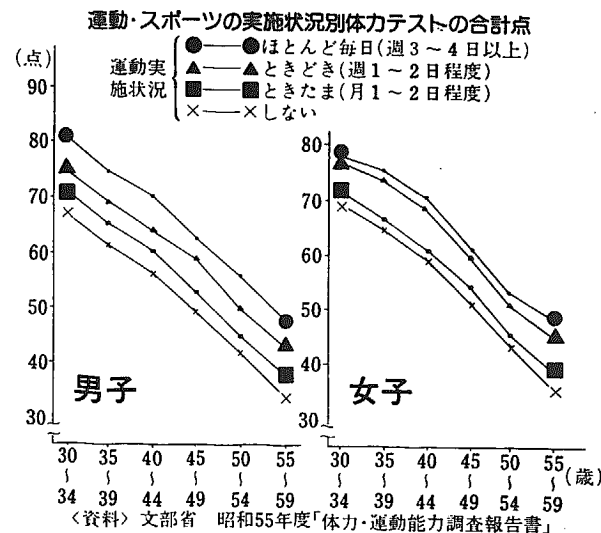
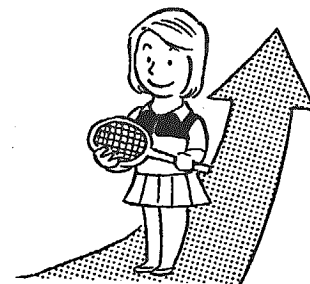
今年春から天候に恵まれ豊作が期待されたなかで、先月十三日、うまい米づくり推進競作会（コシヒカリ）が行われ、団体の部では西中B、個人の部では大岩一義さん(原)がそれぞれ昨年引き続き連続優勝をされました。総出点数百二十点、上位成績は次のとおりです。

○団体の部

部 落	氏 名	記録kg	順位
西中B	杉山 山田 重 光 山田 勝 征 夫 山田 平 善 哉 大山 田 善 哉	657	1
原B	大岩 岩 一 義 大大 岩 岩 富 計 大大 岩 岩 太 征	619	2
高橋B	大 樋 関 洋 樋 荒 川 三 加 藤 正 恒 大 藤 勝 正	617	3
和納七区	伊中 藤 初 伊中 藤 初 伊中 藤 初 伊中 藤 初	609	4
和納六区	小 林 恒 嶺 田 三 山 池 乾 田 上 一 中 勝	608	5
高橋A	佐 藤 喜 高 島 行 樋 武 夫 荒 川 也 阿 部 一	605	6

体力づくりと健康づくり

スポーツの秋 体を鍛えよう

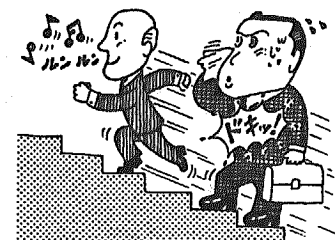


左のグラフを見てください。ふだんから運動やスポーツをしている人と、していない人の体力差は予想以上に大きいことが分かります。例えは、四十~四十四歳の男子で「運動をしない」人の体力テストの合計点は、五十~五十四歳の「ほとんど毎日運動する」人の合計点にはほぼ等しくなっています。また、四十~四十四歳の「ほとんど毎日運動する」男子は、「運動しない」三十~三十四歳をやや上回っています。つまり、男子の場合、運動する人としな人とは十歳程度の体力差があるというわけです。

壮年 運動する人、しない人 10歳もの体力差

一方、女子の場合も、両者の間に十歳程度の差があります。運動・スポーツをするのと、しないのでは、このような体力差となって表れるのです。体力づくりはまず歩くことから始めて、悲観するほどのことではありません。逆に言えば、十歳程度の体力差は運動することによって、つまり本人の努力しだい十分に取り戻せるということです。要は、自分の体の調子を知って、今日からでも運動を始め、継続することが先決ですが、体力測定評価と運動学の専門家は、次のように話しています。

「運動するといっても、ことさらスポーツクラブに所属したり、トレーニング・ウェアで構えたりすることを最初から考えてはいけません。日常生活の中で、毎日続けられる運動から始めることが、長続きさせるためには一番いいのです。それには、まず、歩くことのすばらしさ、楽しさを再発見してみましよう。あなたのペースで一日一万歩を目指したいですね」



「歩くことが習慣づいて、苦にならなくなったら、少しずつ歩行速度を上げていきます。例えば、歩いてハアハア、ドキドキするくらいに運動の強さを増していくと、体力づくりに一段と効果が出てくるようになります」

こうして歩く運動を「卒業」してから、ジョギングなどに移っていくのがよいということです。

今月三十一日(日) 村民歩け歩け大会が行われます。あなたも歩くことの楽しさを再発見し、一万歩を目指しませんか。

第2回 農業祭

▷とき.....11月13日~14日
 ▷ところ.....村民体育館