

特集  
この夏がチャンス!



はじめよう!  
楽しく、気軽に健康づくり

健康のために運動することは良いと知っていても「なかなかスポーツジムに行く時間もなくて…」といませんか。でも、「いつでも・誰でも・どこでも」気軽に取り組める運動は案外多いもの。例えば夏休みに子どもと一緒にラジオ体操を始める。公共施設へちょっと出掛けて家族でスポーツを楽しむ。最も手軽なものとしては、「歩く」ことも運動です。

市で行うさまざまな運動の機会を紹介します。この夏は少しだけ、運動を意識してみませんか。

問 スポーツ課 ☎70・5656

楽しくが継続のコツ。ラジオ体操でリフレッシュ!!

リフレッシュでき、脳や体、心の刺激になるラジオ体操



元スポーツ推進委員  
健康運動指導士  
平塚 奈美子さん

ラジオ体操の良さは、ジャンプしたり、走るなどの運動を始める前の準備段階として適していること。「これから運動を始めろ」とリフレッシュすることで、脳や体、心を刺激する運動前の導入となり、けが防止に役立ちます。運動はいつでも、誰でもできることが大切ですが、安全で、継続できる運動のためにもラジオ体操が一番なのです。

“みんなの体操”もおすすめ

長い歴史のあるラジオ体操ですが、“第一”“第二”のほか、“みんなの体操”

があるのをご存じですか？ラジオ体操より運動量を低く抑えているので高齢の方でもさらに気軽に取り組むことができるんですよ。運動量は抑えていても、手と腕、脳、上体のゆすり、足と膝、腕と肩、呼吸など、全身をくまなく動かすようにできています。またラジオ体操と同様、座位でも行うことができます。

ラジオ体操を続けるコツ

ある意味で一生懸命やらないことですね。「毎日やらなくては」と思うのではなく、「昨日はできなかったけれど、今日はできた!」と、できた自分を褒めてあげましょう。

ラジオ体操も真面目にやるとアスリートが行う運動並みにきついものです。でも「やらないよりは」とか、「ちょっとでもやってみるか」みたいな気持ちでやってみてください。何より楽しくできることが大切ですね。

夏休み「みんなで朝ラジ!! プロジェクト」

ラジオ体操の正しい動き方が分かるラジオ体操講習会や大人数で行うラジオ体操を実施します。生活習慣が乱れがちになる夏休みこそ、朝のラジオ体操へ参加してみませんか。

当日は、参加記念品やカキ氷なども用意しています。青々とした芝生の上で、気持ちよくラジオ体操をして、夏休みの思い出の一つにしてください。

時 8月3日(土)8時～8時40分  
場 IIMURO GLASS 市民スポーツセンター陸上競技場

問 スポーツ課 ☎70・5656



ラジオ体操  
ワンポイント  
アドバイス

ラジオ体操は、一つ一つの動作が実によく考えられています。ほんの数分の体操ですが、汗をかくほどの運動量となります。

●かかとをくっつけ、手を握った、

グーの形1個～1個半分を目安につま先を広げましょう。足を広げるときは、このままの形で横へ開くこと

●自分の体を意識して。どこが伸びているのか、どの部分が硬いのか。体がどんなふうになっているのか考え、感じながら体操してみましよう

●手を上げたとき、体は前にまっすぐ向ける。空に手が届くくらいに

●呼吸は止めず、おしゃべりができるように、自然な状態で行いましょう



●チェックポイント

①わきが伸びていますか？わきを伸ばすことで骨盤まで伸びてきます

②胸を広げる動作のとき、腕を下げた状態になっていませんか？おざなりの動作はNGです



これはNG!!

年代を問わず、大勢で、楽しく  
ニュースポーツにチャレンジ!

市では、競技スポーツ以外のスポーツを「ニュースポーツ」と呼んでいます。

年に2～3回、ニュースポーツ教室を開催していますので、ぜひやってみてください。開催については広報あやせでもお知らせします。

★キャッチング・ザ・スティック

横一列に並び、2本の棒を一人ずつ持ち、合図とともに自分の棒を離し、瞬時に移動して、隣の棒をつかむというもの。棒を倒したらNG。仲間との呼吸とリズムが大切。意外と難しいけど、やってみたくなるスポーツです。



※ニュースポーツ用品の貸し出しをIIMURO GLASS 市民スポーツセンターで行っています(団体向け)。問 同センター ☎76・9292

楽しかった!  
またやりたい!



協力しないといけ  
ないので、みんなと  
仲良くなれるよ!



★キンボール

直径1mほどの軽いボールを使用。チームは色分けします。色を指名してボールを投げ、指名された色のチームが落とさないようみんなで支える、チームワークが大切なスポーツです。



気軽に声を掛けてくださいね～スポーツ推進委員協議会～

市民のスポーツへの取り組みを支援するスポーツ推進委員。気軽に声を掛けてもらえば、スポーツ活動の協力やニュースポーツ教室もします。一緒に汗をかいてスポーツを楽しみましょう。



歩いて“貯筋”しよう! 健康ウォーキングポイント事業

運動することは大切ですが、自分にとっての適切な運動量を知らない人が多いのではないのでしょうか。市では、歩数がポイント化される、健康ウォーキングポイント事業を実施します。

同事業では、歩数を記録する活動量計を貸し出し、実施期間中の歩数に応じてポイントを付与するほか、自分に合った歩数や運動の効果などを学ぶ講義を行います。

自分の“貯筋”が将来の健康につながります。同事業をきっかけに、スポーツ習慣を身に付けませんか。詳細は問い合わせてください。

▶活動量計貸与期間 9月7日(土)～来年2月29日(土)

▶講義日程 9月7日・21日、10月26日、11月16日、12月7日、来年1月25日、2月15日・29日の各土曜日(全8回)

▶会場▷北地区 寺尾いずみ会館▷中央地区 保健福祉プラザ▷南地区 南部ふれあい会館▷その他 一部講義はIIMURO GLASS 市民スポーツセンター、同プラザで実施▶定 市内在住で20歳以上の方▶定 各会場100人(申込順)▶費 1000円▶申 7月16日9時からスポーツ課 ☎70・5656か直接