

スポーツ教室で運動不足解消を

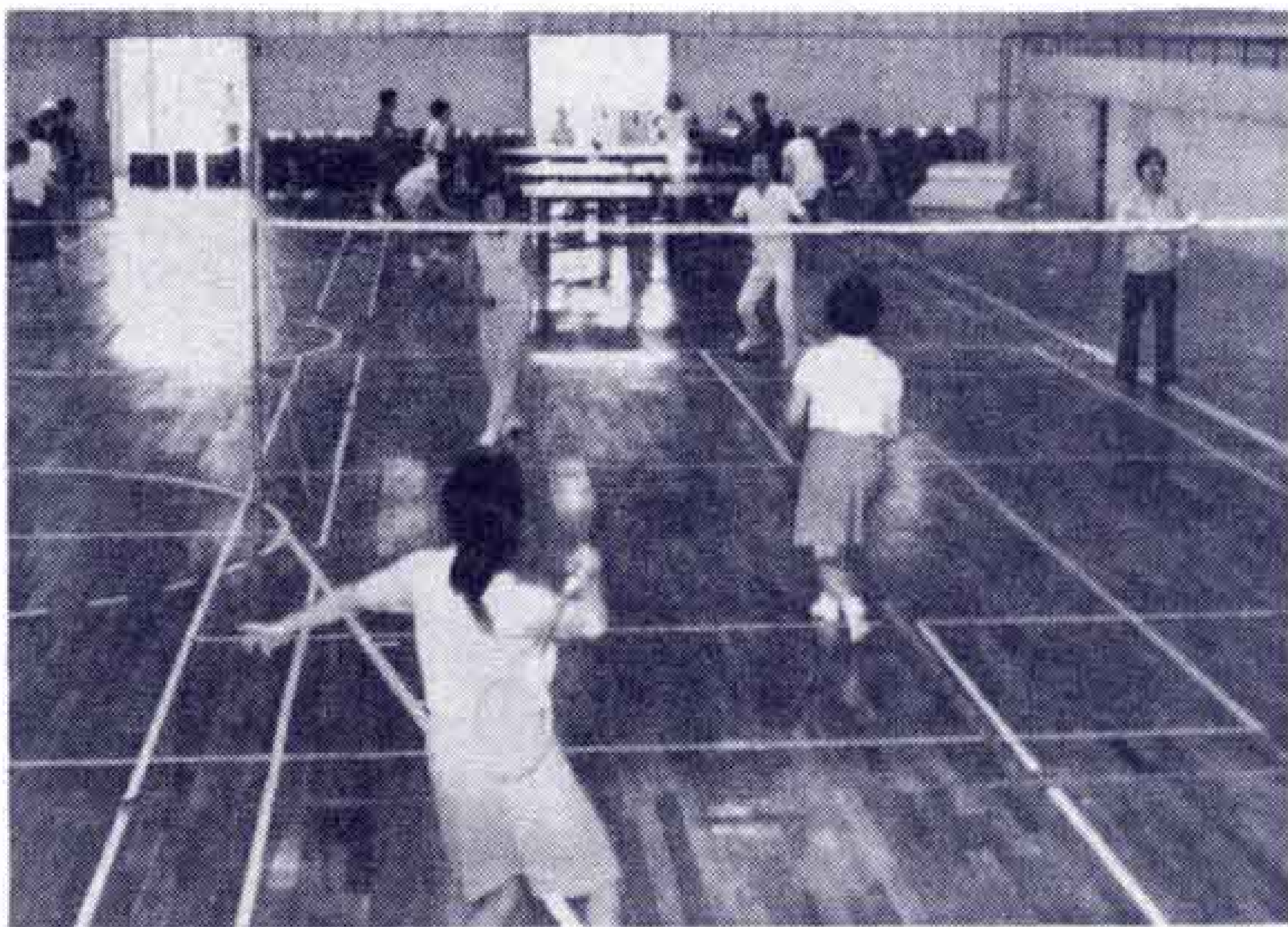
健康を保つためにはまず規則正しい食事と適度な運動、睡眠が必要です。ひとつでも欠けるとバランスがくずれて、健康がそこなわれてしまいます。このうち一番欠けやすいのが運動ではありませんか。

ところが何か運動をしたいけど昼間は勤めがあるから夜しかできない、適当な場所がないから……。こんな理由でちゅうちょしている人が多いようです。だれでも学校に行っている間は、体育の時間やクラブ活動で、運動したはずですが。

いったん卒業して社会人になってしまると、ほとんどの人がスポーツから遠のいてしまいます。

よく地区の運動会などで「気ばかりあせてからだがゆることをきかない」「すこし走ったら息ぎれがしてもうだめだ」こんな会話を耳にします。わたしたちは1年に1度か2度、過激な運動をするだけです。これではからだの方もびっくりして、かえって健康にはよくありません。こんな時ほど日頃の運動不足が痛感されます。からだをきたえるため、見るスポーツから自分でやるスポーツに力を入れたらいかがですか。

富士市体育協会では、市民のスポーツ活動を奨励するために、毎年卓球や柔道などのスポーツ教室を開設しています。すでに終了した教室もありますが、バドミントン、卓球、バスケットボール、体操の4教室は今からでもできますから、希望者はどしどし申し込んでください。



【気軽に参加できます】
「スポーツ教室は初心者でも」

■バドミントン教室

- ・日時 毎週木曜日の午後7時から9時まで。
- ・内容 初心者コースが基礎技能から試合。熟練者コースが体力増強とテーマによる基礎訓練、試合。
- ・申込み先 富士市石坂500-102-3 栗田俊行（電51-7005）

■卓球教室

- ・日時 毎週水曜日、中学・高校生は午後5時30分から7時まで。一般は午後7時から9時まで。
- ・内容 基礎練習、応用練習、ゲーム練習など。
- ・申込み先 吉原2丁目1の1 鈴木邦衛（電52-0534）。

■バスケットボール教室

- ・日時 毎週金曜日の午後6時30分から8時30分まで。
- ・内容 5対5で試合のできるように基本技能の練習。
- ・申込み先 本市場280-2 富士第1小学校内 渡辺正志（学校電61-0042）

■体操教室

- ・対象 親子。
- ・日時 毎週土曜日の午後2時から4時まで。
- ・内容 一般体操による体力作りと親子の親睦をはかる。
- ・申込み先 松本17 富士高校内 堀仁彦（学校電61-0100）

※会場はいずれも市立体育館です。

原田小・大淵1小・鷹岡中

夜間照明施設できる

学校の運動場が夜でも利用できるように夜間照明施設づくりを行なっています。今年度は鷹岡中、富士中など5校に設置しますが、これまでに原田小、大淵第1小、鷹岡中の3校に完成しました。

【運動場の四方に水銀灯を】

夜間照明施設は、1基の水銀灯8灯を12本のコンクリートポールに2灯ずつ付け、四方に立てたもので、バレーボールやバドミントン、ソフトボールの練習などに利用できます。

スポーツに親しみ、健康づくりをとおして親睦を深め、日常生活をより充実させることを願ってつくった施設です。ひとり

でも多く利用してください。

利用できるのは使用責任者のはっきりしている団体で、使用する3日前までに申し込んでください。なお、利用できる日が各学校によって違いますから、申込み先へお問い合わせください。申込み先は原田小が原田公民館（電52-0124）、鷹岡中は直接学校（電71-3354）、大淵第1小は大淵公民館（電35-0002）です。

なお、学校施設を開放するのですから、子どもたちの躰育に支障があってはこまります。利用者は施設をこわしたり、ゴミをちらかさないようにしてください。

