

10月10日 体育の日 スポーツホーライ

各地区でスポーツ教室の開催、町内でバレーボールやソフトボールチームづくり、走ることが好きな人はマラソンなど、気軽にスポーツを楽しむ人が増えています。

運動と健康は切りはなすことができません。運動をしている方から体の具合はと聞けば10人が10人調子がよく食事がおいしいですね。

週1回のスポーツ教室が 待ちどおしい

山崎錦余さん・本原美智子さん（吉原上中町）

バドミントンをやるようになってから肩が凝らなくなりましたね。とおっしゃるのは、伝法小の体育館でスポーツ教室に参加している山崎さんと本原さん。

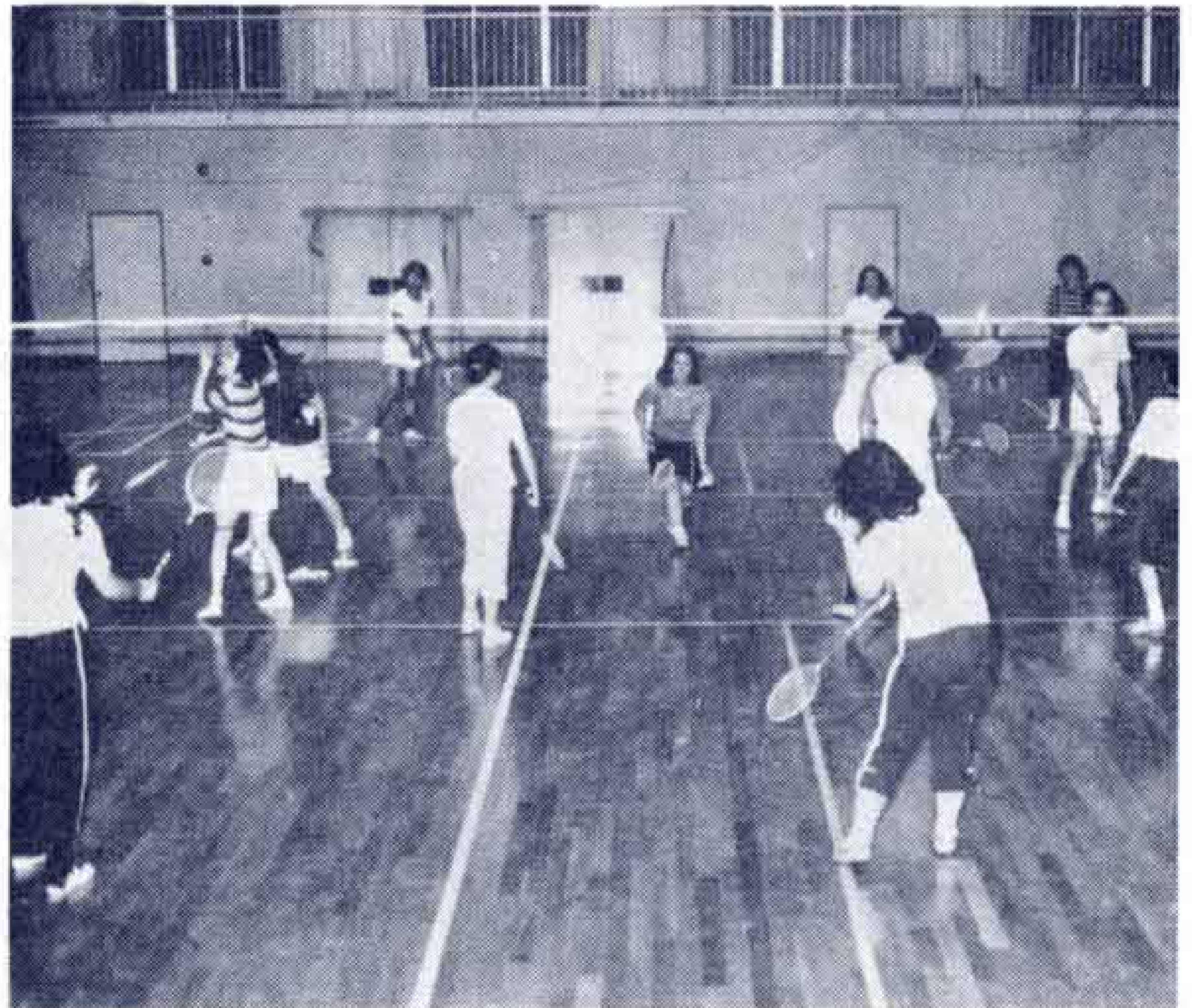
午後7時から始まるので、食事を済ませてからかけつけますが、毎週水曜日が待ちどおしいです。最初はからだも思うように動かず、翌日はどこそこ痛くて困りました。今ではもうなれて、先日も地区の体育祭で走りましたが、普段と変わらなかつ

たです。家の中ではからだを動かすといってもほとんど同じ姿勢ですから、いくら忙しくても運動とは違いますからね。

スポーツ教室で地域の方とも親しくなれたし、肩も凝らないし、からだも軽くてほんとに調子がいいですよ。

と答えが帰ってくるほどです。

10月10日は体育の日です。運動をはじめるとにはよい機会ですね。皆さんも美容や健康体力づくりのためにも何かやってみてはいかがですか。それでは、スポーツが生活の一部になつていらっしゃる方にお話しを伺いましたので紹介いたします。



いなと思えば、自分で測定するほど健康管理も万全です。絶対に無理をせずマイペースの走る姿は75才とはとても思えないほどです。

また、富士走ろう会の会長でもあり、多くのマラソン愛好者の先頭に立って頑張っています。高令者国際マラソンも終り、今度は11月23日に開く第3回田子の浦マラソンの準備に飛び回っています。これから初める人へのアドバイスを聞くと

なるべく40代から一、60代、70代の方はまず早足で歩くことから、しだいに欲が出て自然に走るようになります。最初から5㎞、10㎞と欲ばらないで100m、200mから無理をしないことだね……。

マイペースで毎日10キロ

75才の半場良平さん



日本タートル協会静岡県支部長の半場良平さん（75才・柏原）は9月15日の敬老の日に山中湖で開

かれた高令者マラソン大会で、10㎞に出場、堂々と完走しました。

半場さんは若い時から水泳、陸上の選手として活躍、50年前にはオリンピックの強化合宿にも参加したことがあるそうです。以来スポーツが生活の中のひとつで、5年前から毎日走るようになり、今では10㎞を日課としています。走る前に血圧が高

体力づくり

子供の基礎体力づくりに

…親と子の体操教室…

元吉原公民館が3才から5才までの幼児とその母親を対象に行っている「親と子の体操教室」をのぞいてみました。子供と、とかく運動のかたよりがちなお母さんがいっしょに楽しみながらできるので親子のふれあいはもとより子供

の基礎体力づくりに効果を上げています。

この体操教室は5月から10月までで、毎月第2・第4土曜日に行っています。9月13日には30組の親子が参加して、リズム運動、ボール投げなどで汗を流しました。



短かい時間でも全身運動

山崎洋子 (33才・鈴川浜町)

最近子供達は家の中で遊ぶことが多く、からだ全体を動かすことが少なくなっています。短かい時間でも、楽しく遊びながら運動することはほんとにいいことですよ。体操教室に参加した日は、子供もつかれるのか、寝るのも早いですね。私はスポーツ教室などにも参加していますが健康のため、美容のためにもいいですね。



スポーツと私

胃腸科外科医 秋山欣徳 (42才・富士岡)

昔から、「健全な肉体に、健全な精神が宿る」といわれています。私自身、子供の頃からあばれる事が好きで、水泳は浮島沼のドロ川で鍛えられ、野球は戦死した叔父さん達が残してくれた道具で遊んだものでした。最近になり富士市は野球王国でありながら、グラウンドが少なく、医師会野球部の試合をやるのに苦労していたので、いっその事、自分の所の荒れた畑を野球場にと作り変えた程の野球狂です。

ほとんどのスポーツを下手な横好ながらやっている今では、対人関係でもずいぶん得をしています。私は若い人達に極力スポーツをやりなさいと進めています。若い時代に、自分なりにやり遂げるといふ事は、計画性のある行動、規律正しい生活態

度が自然ににじみ出るわけで、人生に多面的にプラスに成ると思われます。特に団体競技では、「フェアプレーの精神」と「チームのために」という信念を持ちながら努力するわけですから、自然に健全な精神が養われます。

最近、ソフトボールやバレーボ



【バッターボックスに立つ秋山氏】

ールが盛んになりましたが、一番恐いのが「ケガ」です。若い時と異って、ある年齢になると、筋線維に弾力が少なくなり、急に激しい運動をやると無理が生じ、打撲やケンの切断事故が多くなります。よくいわれる様に、普段からランニングや体操などで鍛えておけば、「ケガ」も少なくなります。

スポーツを楽しくやることにより肥満の改善、五臓六腑(ごぞうろっぶ)の機能に対し適度に刺激をし、ストレスの解消に役立ちます。私も「若がえりの法」のひとつと思ってボールを追かけたり、海に出てセーリングを楽しんで、体力の保持につとめています。

終りに、私なりのスポーツの効用をのべますと、①人と人との和、②自然現象の驚異に対する心がまえ、③社会人としての人間形成、④勝負に対する執念。などと思っています。皆さん楽しくスポーツをやりましょ