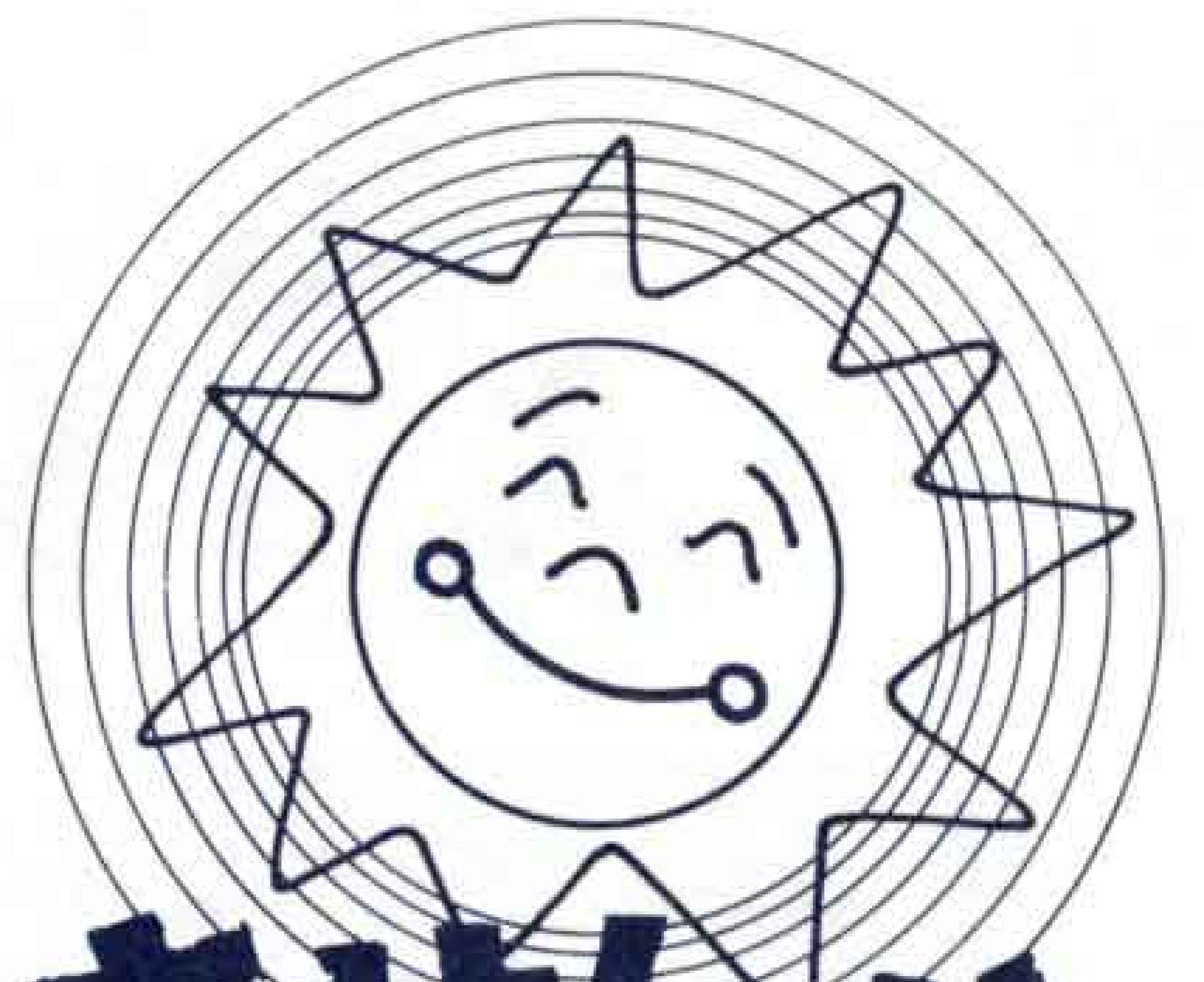


10月10日は体育の日

あなたも健康づくりのために

ジョギングをしてみませんか



ジョギングとは、「全身の力をぬいてゆつくり走る」ことです。

ランニングは、一定距離をいかにして速く走るかが目標となりますが、ジョギングは、あくまでも体力づくりのためのひとつで、記録をめざすものではありません。

ジョギングの特徴

◎健康と体力の増進に効果が大きい
ジョギングを続けてゆくと、心臓、肺などの呼吸循環器系機能が向上し、持久力を増すことができます。またジョギングを生活の一部にするとともに、食生活の改善をすれば、健康な生活を楽しめるようになります。

◎身心ともにスマートになる
ジョギングは、たるんだ筋肉を

走ったあととはとてもさわやか。
毎朝七キロくらい走っています。
始めてから五年になりましたが、体力と根気がつきました。

二、三キロをマイペースでやっています。
仕事の都合で走るのは週二、三回。
まあ、夏バテはしませんね。



ひきしめ、腹部、腰回り、もも、ふくらはぎなどをスマートにしてくれます。また正しい食生活と相まってぜい肉をとるのにも大きな効果があります。

このような変化は精神的には自信の回復につながり、積極的な人生への取り組みを可能にします。

◎特別な用意がいらぬ

何かスポーツ活動をしようと思っても、場所、用具、仲間と問題がいろいろあります。しかし、ジョギングは、家を一步出れば、どこでもできますし、運動靴さえあればいつでも、一人でもできます。

特定の場所、用具はいらぬ。お金がかからない、短時間でもよいわけです。

ジョギングのポイント

姿勢をよくする

まず正しい直立姿勢をとるようにします。

胸を張り、背すじをのびし頭をおこし、軽くアゴをひき臀部がつき出ない姿勢です。
正しく歩く

正しい直立姿勢ができたなら肘を曲げてかこいこむようにして腕を振って歩いてみます。膝と膝がすれ合うような感じで直線上に着地するよう歩きます。

ゆつくりとジョギングする
以上の点に留意して、まずゆつくりとジョギングしてみます。決してスピードをあげる必要はありません。

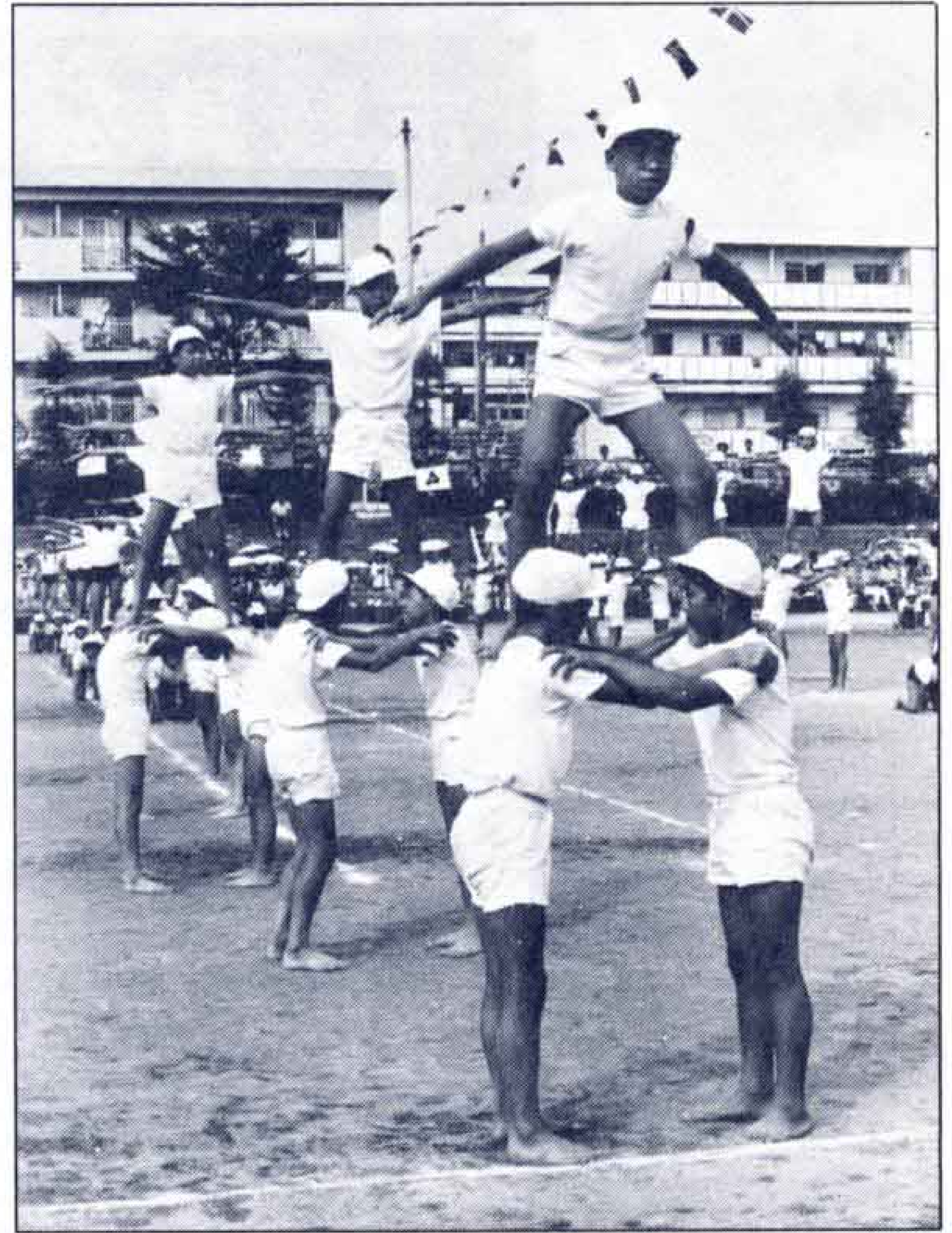
ご主人と一緒にジョギングをしている、今井本町の増田さんご夫婦を訪ねてみました。

増田さん一家は、ご夫婦でジョギング、長男の浩一君(18歳)がフェンシング、妹の知子さん(16歳)がテニス、というスポーツ一家です。

女子 1,000m競走 (南中)



組体操 (広見小)



花ひらく スポーツの秋

10月10日は「体育の日」健康づくりのため、体を動かすことが大切だと叫ばれています。

地区体育祭が終わったあとも各小・中学校の運動会や、市スポーツ祭が澄みきった青空の下で元気いっぱい行われています。

地域では、ソフトボール、ママさんバレー、ゲートボール、少年野球など、いろいろなスポーツがくりひろげられ、おおぜいの人々が参加し文字どおり、花ひらくスポーツの秋を謳歌しているきょうこのごろです。

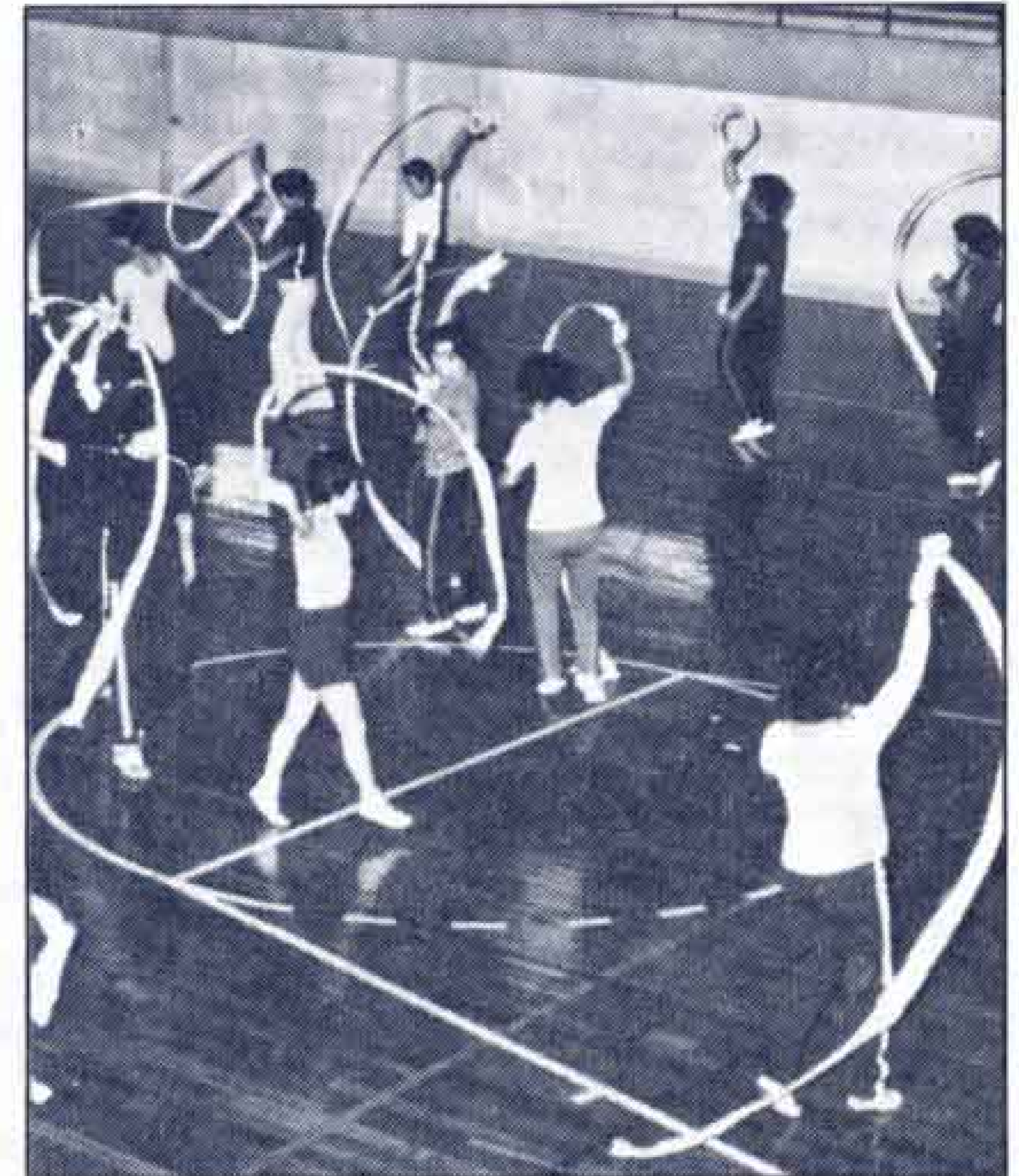
ソフトボール (緑地公園)



ゲートボール (大湖)



なぎなた (柔剣道場)



婦人軽体操 (市立体育館)