

●  
体を動かしてみませんか

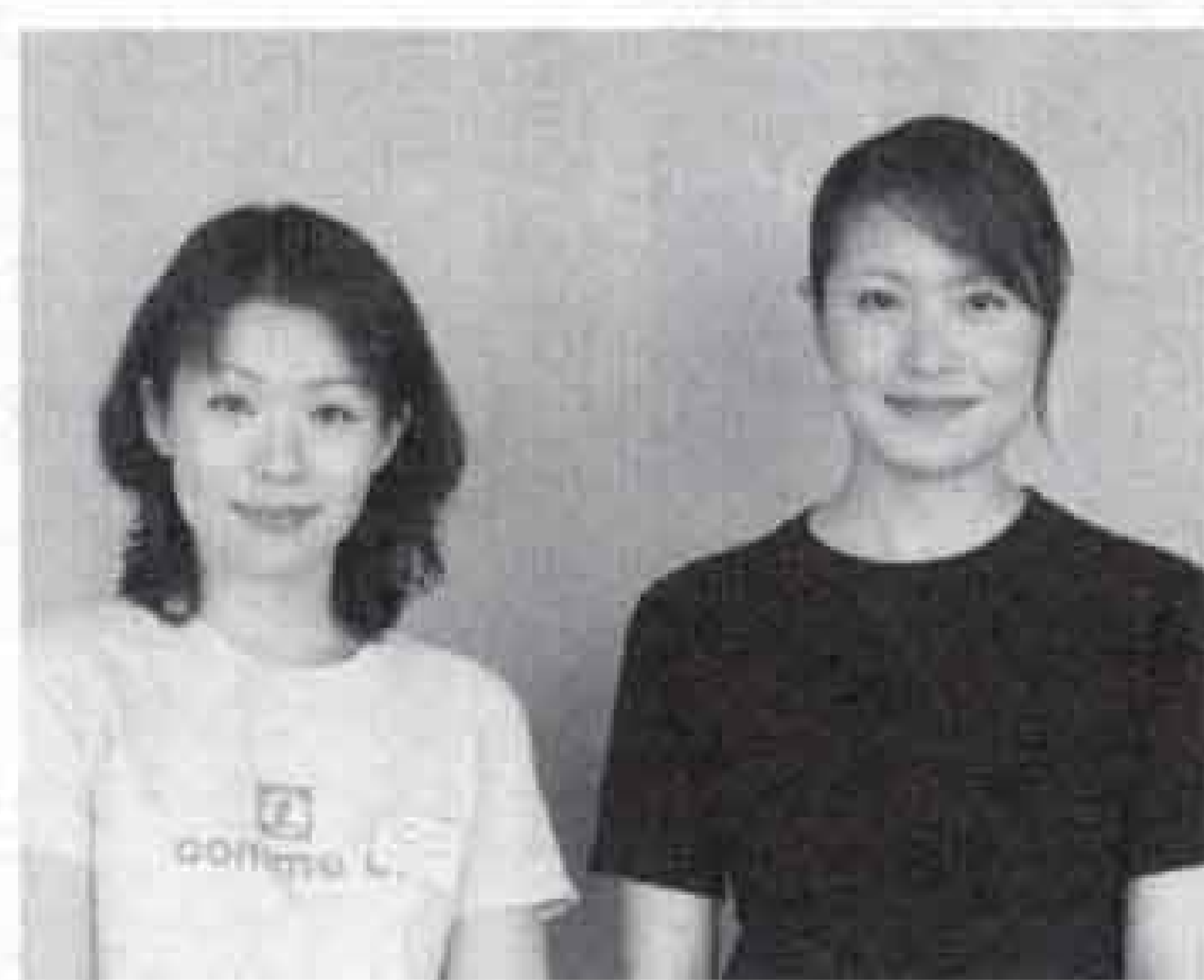
# スポーツの秋 のススメ

秋になるとよく耳にするのが「○○の秋」。  
皆さんは、○○に当てはまるどのような言葉が思いつきますか？  
そこで、今回は「スポーツの秋」をお勧めします。  
これまであまりスポーツに縁がなかった人、  
以前はスポーツをしていたけれども近ごろは全くという人、  
ちょっと体型が気になりだした人…など、  
さあ、体を動かしていい汗を流してみませんか？



体を動かすことの 効用

体を動かすことは、私たちにとつてどのような影響があるのでしょうか。その効用や運動の仕方などを、保健婦の二人に尋ねてみました。



保健女性センター  
野元 美保 保健婦 (右)、  
小林 茂美 保健婦 (左)

○日常生活の中での意識から

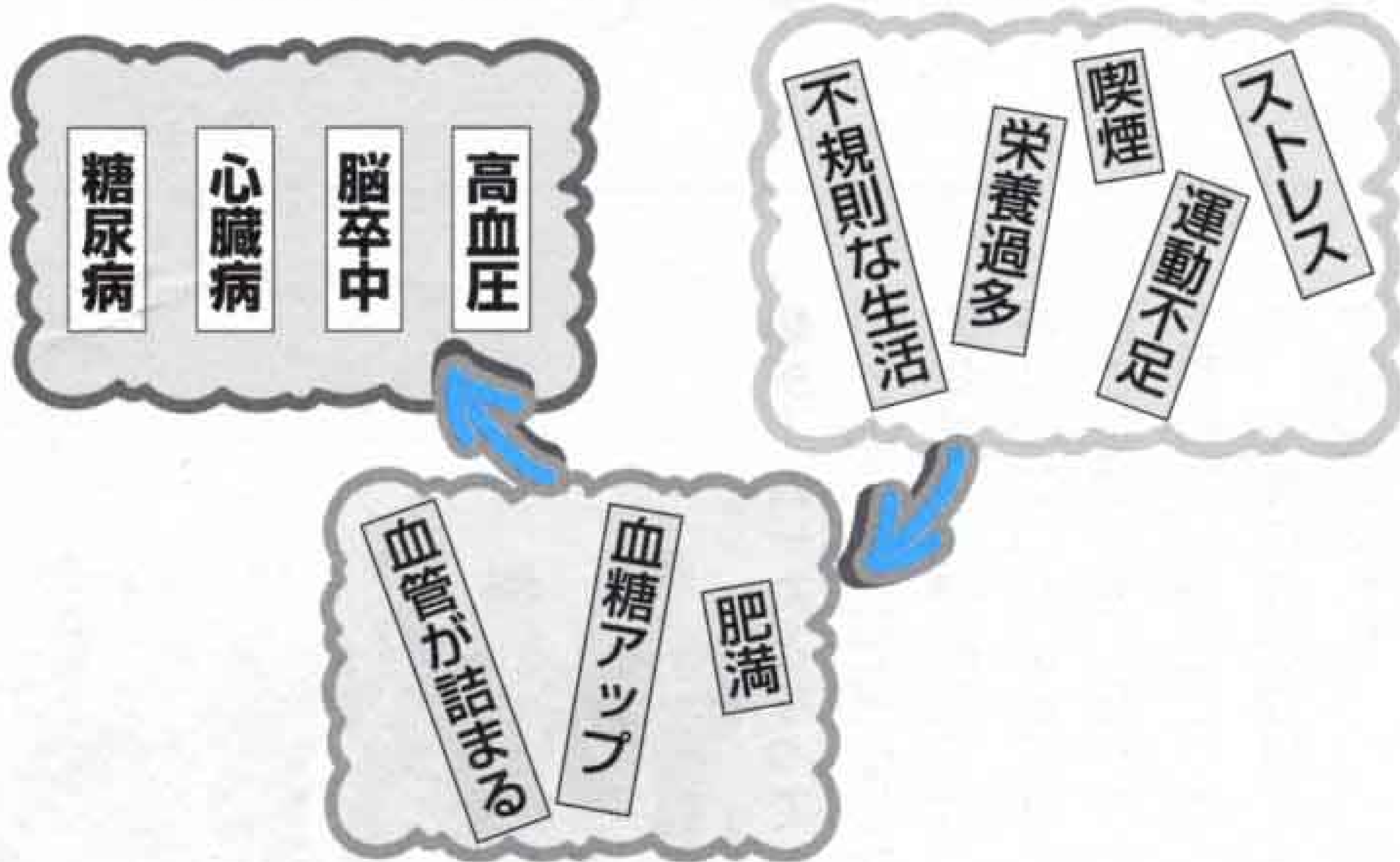
- ・ふだんから運動をしている人は
- ・高血圧や糖尿病、骨粗鬆症など、生活習慣病にかかる割合が低い
- ・ストレスを発散し、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果がある
- ・寝たきりになることを防ぐ
- ・長寿の割合が高い

などの効用があります。

しかし、運動の効果を既にある程度わかっているにもかかわらず、実際に日常生活に運動を取り入れている人は少ないのではないのでしょうか。

毎日の生活の中で意識して動くだけで、運動の効果はあると言われています。ちょっとした買い物などで歩くこと、階段を上ること、スポーツを行うことなどを生活に取り入れ、それを続けることが大切ですね。

【運動不足などがつくる生活習慣病】



○三百キロカロリーの運動とは？

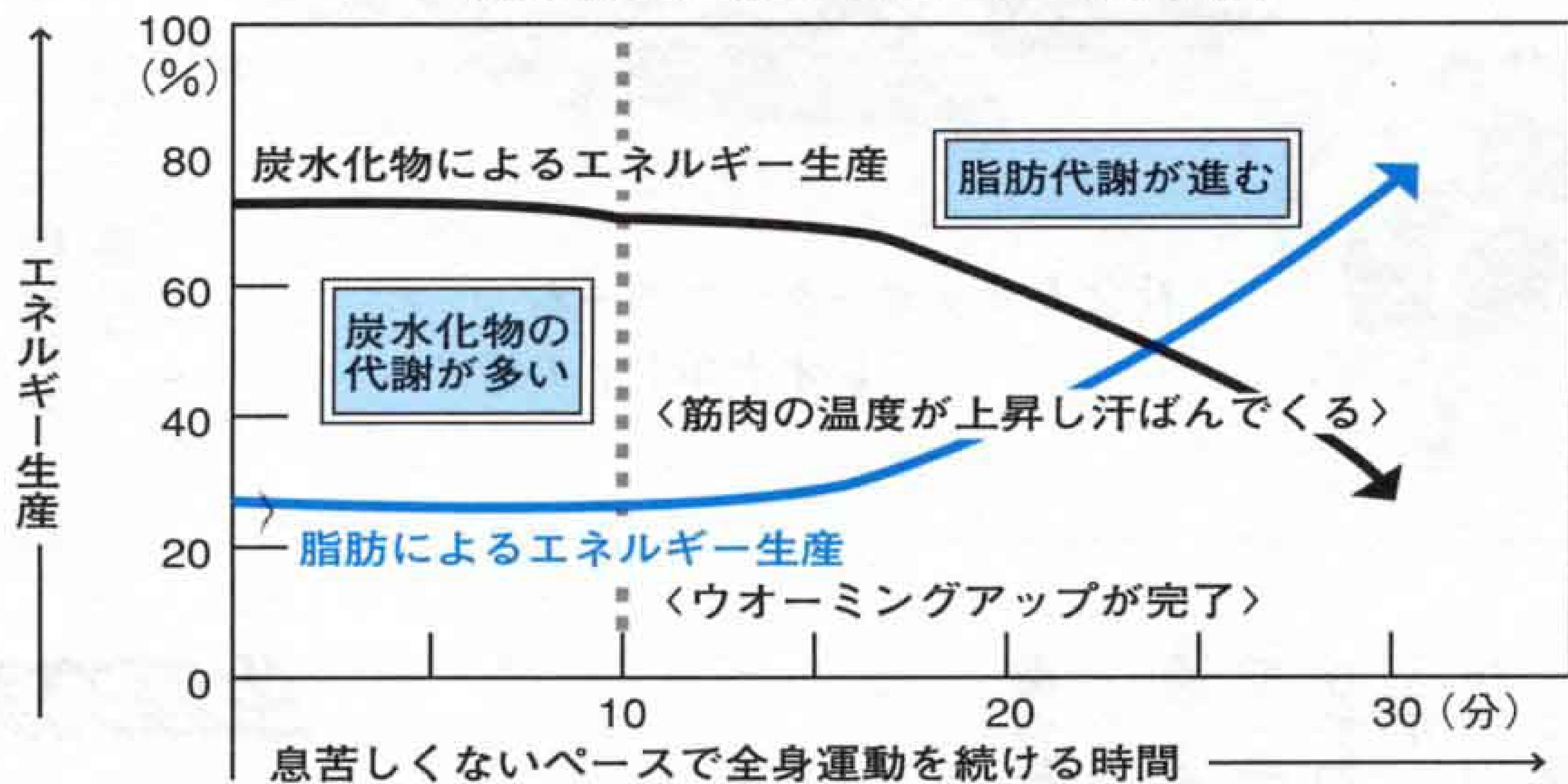
例えば、

- ・卓球：四十五分
- ・キャッチボール：五十分
- ・ボウリング：九ゲーム
- ・ゴルフ：一ラウンド
- ・縄跳び：二十分
- ・ウォーキング：九十分

○一日のエネルギーは使い切りたい

「食べ過ぎ・運動不足」の生活は、生活習慣病の根源。規則正しい生活をし、余分なエネルギーをため込まないで使い切るようにしたいものです。その目安として、一日三百キロカロリーを消費する運動が必要です。

【持久的運動とエネルギーの関係】



○効率よく運動しよう

運動不足の人には、体内の脂肪を燃焼させる効果がある有酸素運動をお勧めします。次のような運動を心がけましょう。

〈有酸素運動とは〉

- ① 強過ぎず、弱過ぎない程度の運動
- ② 一定の運動強度で、少なくとも十分以上継続して行う運動
- ③ 疲れを感じないで汗ばんでくる程度の運動

○自分のペースで無理なく

運動を始める前には、まず、体調をチェックしてください。

〈運動を始める前の注意点〉

- ① 熱はないか
- ② 体はだるくないか
- ③ 昨夜の睡眠は十分か
- ④ 食欲はあるか
- ⑤ 下痢をしていないか
- ⑥ 頭痛や胸痛はないか
- ⑦ 関節の痛みはないか
- ⑧ 過労はないか
- ⑨ 前回のスポーツの疲れは残っていないか
- ⑩ きょうのスポーツに参加する意欲は十分にあるか

このうち一つでも当てはまる場合は、その日の運動を中止するか、体操程度のごく軽い運動にとどめましょう。病気がある人は、主治医の指導を受けてから行ってください。また運動の前には準備体操を、運動が終わった後には整理体操を行うようにしましょう。



市では、ヘルシーウォーキング講座(写真)、ライフスタイル改善講座などを行っています。

次ページからは、実際に運動を続けている皆さんにお話を伺いました。

現役

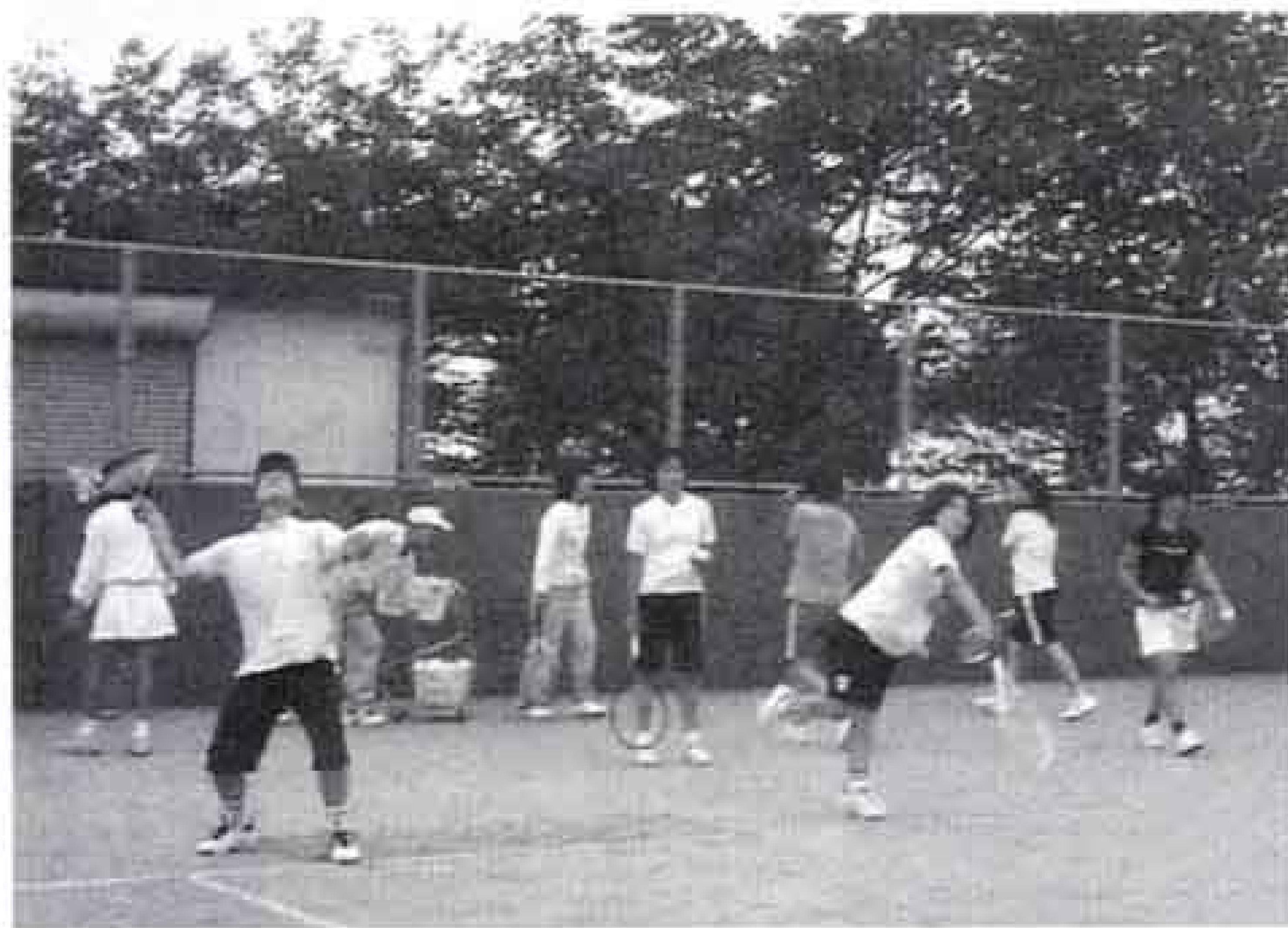
施設利用振興公社主催のテニスの講座。この講座のコーチを務める小林サヨさんは、日本テニス界のベテランの中でも指折りの名選手です。



小林 サヨさん  
(水戸島元町)

●テニスとともにいつまでも

このテニスの講座は初心者、初級者を対象にしています。だれもが楽しめるように無理なく、休まずに来てくれますね。体を動かすことが病みつきになって、生活のリズムができるようです。この講座が終わってから、ここへきた友達とテニスを続けている人もいますよ。私自身、テニスを続けて約三十年。テニスに対する思いは、とても一言では言いあらわせんが、あえて言うとしたら、私の心と体の健康の源です。これからは、できる限りずっと、テニスを続けていきたいと思っています。



これから全日本オープン選手権、国際親善大会などの試合が続きます。精一杯のプレーをしたいですね。

目標に向かって

富士市社会人サッカーリーグに登録しているクラブチーム「レオナルド」。監督の鈴木俊弘さん（写真二列目左から二番目）にお話を伺いました。



社会人サッカークラブチーム  
「レオナルド」の皆さん

●チーム一丸となって

このチームを結成したのは、四年前。当時高校でサッカーをやっていたところが「卒業してもサッカーをやりたい」と話していたことがきっかけで、友達に呼びかけてチームを結成しました。



私自身、学生時代は違うスポーツをしていましたが、サッカーは楽しいですね。今、チームのメンバーは二十代が中心で、経験者がほとんどです。みんな、学生当時の思いっ切りスポーツをする楽しさが体に残っているんだと思います。チームの目標は、もう一ランク上の東駿河湾リーグに昇格すること。そのためには強いだけでなく、チームとしての組織力も大切なので、チームをまとめて頑張りたいですね。

生涯充実

市主催のさわやか健康体操教室。市内在住の六十歳以上の人を対象に、市内各地の会場でストレッチ体操やリズム体操などを行っています。受講者の最高齢者、伊海千代さん（八十六歳）にお話を伺いました。

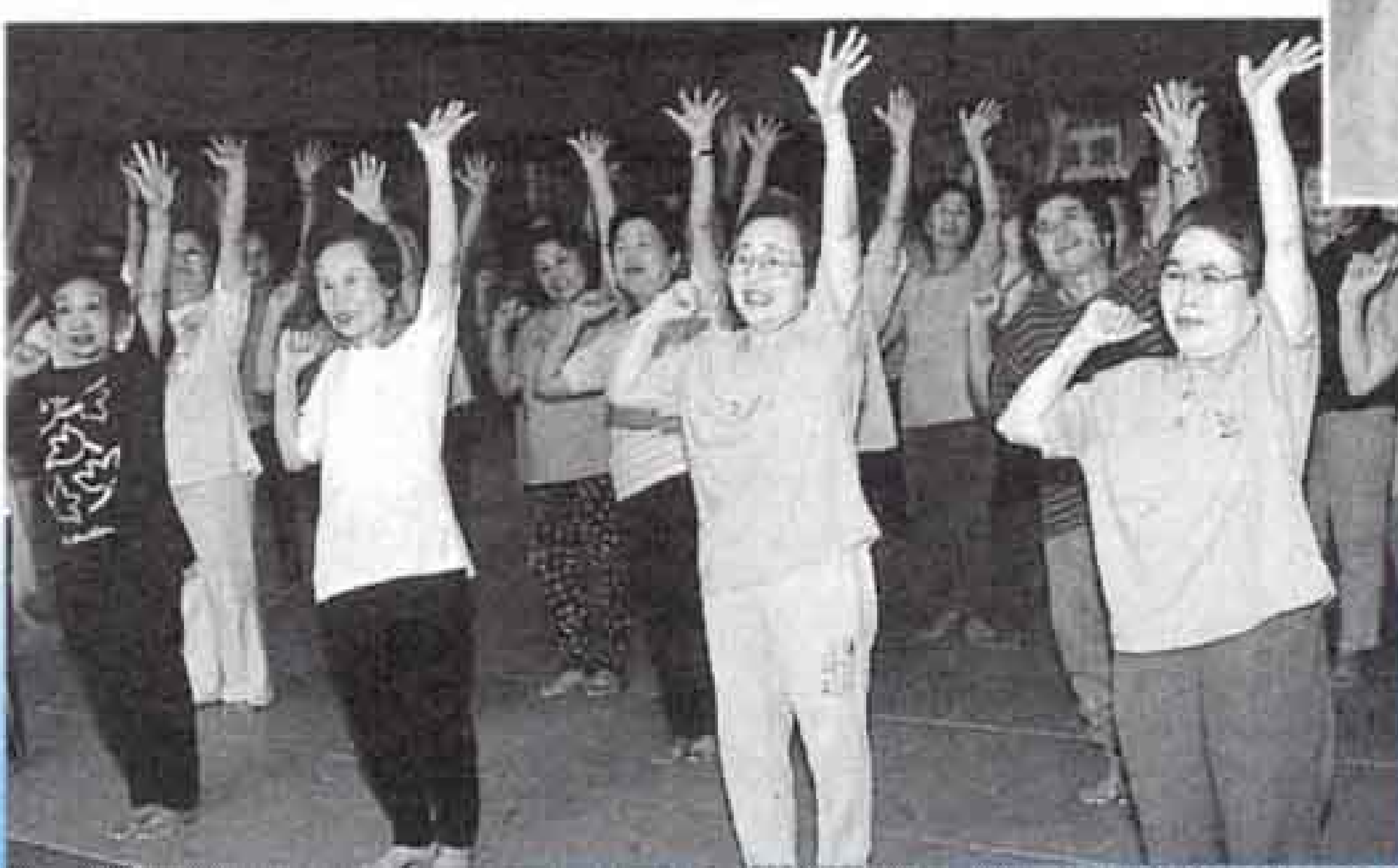


伊海 千代さん  
(吉原2丁目)

●体操教室で毎日生き生き

市立富士体育館の教室に通うようになったのは七年前。それからは、体の節々がやわらかくなったように、ふだんの生活でも、体を動かすのが軽やかになりました。健康診断でもどこも注意されませんよ。また、ほかのことで体が疲れても、回復が早いように思います。週に一度のこの教室がとても楽しみなので、よほどのことがない限り休みません。教室のみんなが声をかけてくれるのもうれしいですね。

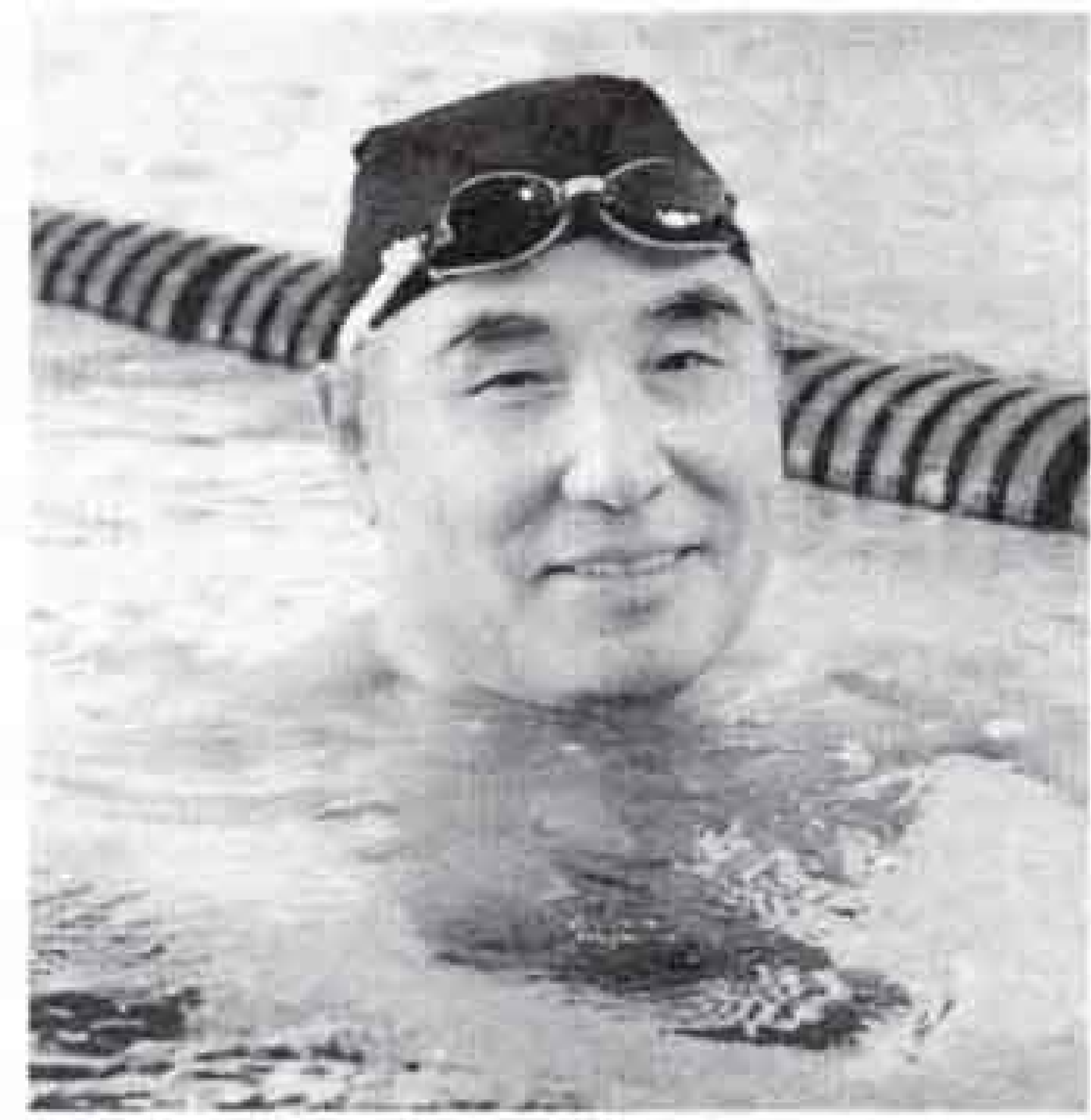
ふだんは、新聞や書物を読んだり、近所の掃除をしたりするのが日課。何にでも好奇心があります。若いころは体操や読書の時間などはなかったのですが、今、とても充実しています。一日一日を大切に、毎日頑張りたいですね。





### 健康

泳ぐ人、歩く人…。温水プールは、だれもが気軽に水泳などを楽しめる場所です。その中で、ここに通う手島三千男さん（お）話を伺いました。



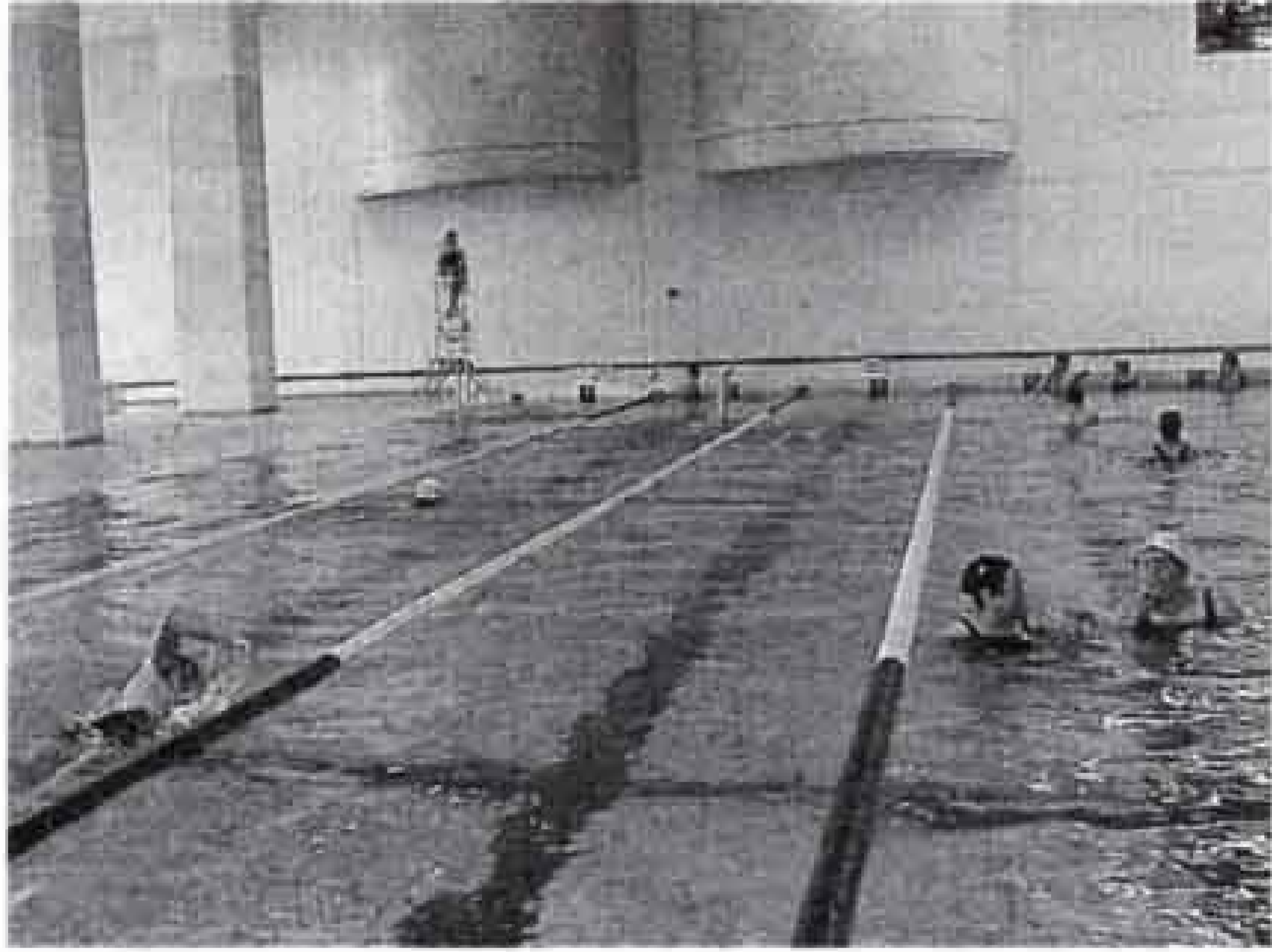
手島 三千男さん  
(五貫島)

#### ●ダイエットに成功

水泳を始めたのは五年前、動機は、健康維持のため。現在六十五歳ですが、定年前は会社の健康診断で体重やコレステロール、中性脂肪などを注意されていました。しかし、このままでは生活習慣病になってしまおうと思い、そうなる前にと、定年を契機に水泳を始めることにしました。

水泳を選んだのは、もともと泳ぐのが好きだったことと、自分のペースでできること。体に過度な負担がかからないことも、水泳の魅力です。食事にも気を配りながら、水泳を始めてから体重が十キログラムも減りました。体調も、とても良好ですよ。

今では水泳が生活のリズムになっていて、プールに行けない日は調子が出ません（笑）。



### 強豪

第三十二回県父親ソフトボール大会富士市予選会で、二年連続、通算五度目の優勝を果たした原田小学校区父親ソフトボールチーム。監督の鈴木康義さん（写真前列右から四番目）にお話を伺いました。



原田小学校区父親ソフトボールチーム  
の皆さん

#### ●お父さんは優勝チームで活躍

父親ソフトボールチームは、年度が新しくなる五月にチームを編成し、八月の予選会に向けて練習を行います。チームメートのほとんどがそれぞれクラブチームに所属していても、練習をしています。何よりもみんな気心の知れた原田地区の仲間ですから、チームワークが抜群です。

昨年の県大会では、ベスト8に入りました。三位までに入賞すれば、次の年に推薦で県大会に出場できるので、ことしはズバリ、優勝をねらっていききたいですね。

原田小学校がある限り、ずっと父親ソフトボールは続けていきたいと思っています。また、試合に勝った後に、仲間と飲む一杯は最高ですよ（笑）。

### 復活

富士中学校区の皆さんの家庭婦人バレーボールチーム「キャッツ」。マネージャーの牧野勝江さん（写真前列右から二番目）にお話を伺いました。

#### ●アタックで気分爽快

チームのメンバーは、三十代～五十代の主婦が中心。そのほとんどが子育てを一段落して、このチームに入りました。バレーボールの経験者は半分くらいでしたが、みんなバレーボールが好きになってずっと続けています。

子育てなどで一たんスポーツから離れると、なかなか復帰するのに踏ん切りがつきませんが、思いつ切りボールをたたくと気分爽快で、楽しいですよ。多少の風邪だったら、練習に来ると治ってしまいます（笑）。

これからも、メンバーそれぞれの個性を生かして伸び伸びとプレーをし、試合で勝ちたいですね。



家庭婦人バレーボールチーム  
「キャッツ」の皆さん





# 簡単、体力チェック！

自分の体力度をチェックしてみませんか。  
ゆっくり無理をせずに行ってください。  
※さわやか健康体操教室の皆さんに協力していただきました。

## ◎体がかたいかな、やわらかいかな？

①左右のかかとをつけ、つま先は5cmくらい開き、ひざを伸ばして、真っすぐ立ちます。②そのまま、上半身の力を抜いて、弾みをつけずにゆっくり前にかがみます。

### 【採点】

- ・両手の手のひらが床につく=2点
- ・握りこぶしが足の甲につく=1点
- ・どちらもできない=0点

## ◎腹筋は強いかな、弱いかな？

①床にあおむけに寝て、両手は体に自然に添わせます。②そのまま弾みをつけず、ゆっくりと上体を起こします。③起きられない人は両手を頭の上に伸ばして寝て、その腕の反動を使って上体を起こしてみましよう。

### 【採点】

- ・①②でできる=2点
- ・③でできる=1点
- ・どちらもできない=0点



## ◎肩関節のさびつき具合は？

①右手は上から、左手は下から背中へ回して、手をつなぎます。②次にその反対。左手を上から、右手は下から背中へ回して手をつなぎます。

### 【採点】

- ・左右両方とも手つなぎができる=2点
- ・どちらか一方=1点
- ・どちらもできない=0点



## ◎バランス感覚は？

手を腰にとり、片足で立ち、何秒間じっとしていられますか？楽にできる人は目を閉じてやってみましよう。姿勢が崩れたらストップ。

### 【採点】

- ・20秒以上=2点
- ・11~19秒=1点
- ・10秒以下=0点



## ◎心臓と肺は、強いかな、弱いかな？

①いすに座るか、正座し、肩の力を抜いて、胸を楽に開きます。②この姿勢で息をいっぱい吸ってから、ちょっと息を吐き、片手で鼻をつまみ、息をとめてます。そのまま何秒頑張れますか？

### 【採点】

- ・男性…41秒以上=2点、21~40秒=1点、20秒以下=0点
- ・女性…26秒以上=2点、16~25秒=1点、15秒以下=0点

## ◎運動神経は働いている？

①右手を握って前に出し、左手は開いたまま、わき腹へ引いて構えます。②次は反対。右手を引くと同時に開き、左手は前へ出して握ります。①と②を7秒間に約10回の速さで繰り返します。

### 【採点】

- ・間違わずに10回くらいできる=1点
- ・できない=0点



## ◎足や腰は丈夫？

正座の姿勢からどのようにして立ち上がれますか？

### 【採点】

- ・手を使わずに立ち上がる=2点
- ・手を床につかないと立ち上がれない=1点
- ・立ち上がれない=0点

## ●合計点で体力チェック！

- ★10点以上 かなり充実したバランスのとれた体力ですが、安心は禁物。日ごろから気をつけないと体力はすぐに低下してしまいます。
- ★5~9点 平均的な普通の体力。満点を目指して頑張りましよう。
- ★4点以下 体力が衰えています。できるだけきびきびと身軽に、素早い動作を日常生活の中で心がけ、「体の若さ」を取り戻しましよう。

## 問い合わせ

文化スポーツ課

五五二二八七六

心身ともに健やかでありたいというのは、だれもが共通の願いです。市民の皆さんも楽しく参加できるスポーツを求めていることが、平成十年度の世論調査からもわかりました。  
市や施設利用振興公社ではこうした皆さんのニーズにこたえるために、さまざまなスポーツ教室などを行っていています。中でも、競技性もあり楽しくできるスポーツであるファミリーバドミントンなどのニュースポーツを推進しています。そのほかにも施設面での充実など、一般の皆さんから競技選手まで、市内のスポーツをする皆さんを広くサポートしています。  
スポーツを通して、多くの皆さんに、健康でさわやかな生活を送っていただきたいと思いますね。



文化スポーツ課  
村嶋 政彦 課長