

体にいいこととしてますか

スポーツ NOW



このコーナーでは
気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりを
紹介します。

スキーの魅力



スキーの魅力は、あらゆる年齢層に親しまれ、心が躍るような快適感と開放感を味わうことができ、雪の上立つ時間に比例して確実に上手になれることであり、進歩の度合いが目に見えて自覚できることです。中高年からスキーを始めた人でも、正しい技術習得の道を追うことで上達でき、快いリズム感と技術の習得で行動範囲も広がり、充実した喜びをもたらしてくれます。雪景色を味わいながら、楽しくシュプールを描いてみてはいかがでしょうか。

1月18日(日)には、スキーやスノーボードに魅了された人々が集まり、土岐市民総合体育大会スキー競



スキー競技会開会式

技会が鈴蘭高原スキー場で開催されました。スキー協会では、スノーボードの部も取り入れ、多くの方が楽しみながら競えるスキー大会を目指しています。大会には最高齢61歳の方を含め60人が参加しました。

(5pに成績を記載)

このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課(内線276)へどうぞ。

冬の運動、その前に

寒いこの季節、ネコと一緒にコタツで丸くなっていませんか?冬の運動不足によって、春には体重が急激に増加してしまった!というのはよくある話です。冬にも体を動かすことはとても大切です。ただし、少し気を付けなければならないことがあります。

【寒いと血圧が上がる】

暖かいところから寒いところへ移り急激に温度が変化すると、脳卒中や心不全、心筋こうそくを起こすことはよく知られています。これは、暖かいところにいるときには血管は広がっていますが、寒いところに出ると血管は縮み、そこを血流が流れようとして圧力が高まり、血圧が上昇してしまうからです。

運動は長く続けることで血圧を下げる効果を発揮します。しかし、運動中は逆に血圧が高くなります。ただでさえ冬は汗も少なく、血管が縮み、血圧が高めになりますから、運動をする際には十分な気配りが必要です。

【冬の運動のポイント】

徐々に体を寒さに慣らすようにしましょう。

ウォーミングアップを念入りに行い、徐々に体を温めましょう。

早朝や、起きてすぐの激しい運動は避けましょう。

運動して暑くなったときに何枚か脱げるような服装を心掛けましょう。また、運動後は、体が冷える前に厚着ができるようにしましょう。

汗をかいた時は、肌着などを変えることも大切です。家に帰ったら、うがいすることも心掛けましょう。

お年寄りの方やなかなか時間の取れない方は、テレビを見ながらお風呂に入りながらのストレッチや、掃除をしながらの運動など、日常生活の中で手軽に短時間でできる運動を工夫し続けて行ってみることも良いことです。また、最近増えている冬場の運動に、プールでの水中エクササイズがあります。冬にプールといわれる方もあるでしょうが、ゆったりとした気分で楽しみながら運動不足を解消してみてもいいでしょうか。

参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。一人でも参加できます。低学年児童は、親子でご参加ください。

参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。一人でも参加できます。低学年児童は、親子でご参加ください。

春の植物観察・自然教室
日時 三月十四日(日)
午後一時～三時(雨天中止)
内容 春を待つ木の芽の観察
対象 家族・一般(要申し込み)
春の星観察
日時 三月二十日(土・祝)
午後七時～九時(雨天中止)
内容 春の星座や星雲を観察
対象 家族・一般(要申し込み)
バードウォッチング
日時 三月二十八日(日)
午前九時～十一時三十分(雨天中止)
内容 春の野鳥観察
対象 家族・一般

催し物 だより
3月
陶史の森・ネイチャーセンター
☎595144