体にいいことしてますか

# スポーツNOW

## ふれあいニュースポーツ広場を開設

市では、誰もが簡単にスポーツに親しめる環境づくりをしようと取り組んでいます。その一つとして、10月20日（月）から23日（木）まで、セラトピア土岐において、ふれあいニュースポーツ広場を開催しました。今回は、体育指導委員会とバドミントン協会の方に手伝っていただき、13種類のニュースポーツを、市民の皆さんに親しんでいただきました。

ターゲットバードゴルフ

カローリング

### 推進委員の声

今までの競技スポーツと違い、誰でも簡単にでき、痛みなどの恐怖感がないのがいいですね。運動に苦手意識を持っている人でも、入っていきやすいスポーツなので、地域に広げていきたいと思います。

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。

「生きている限り、自分で動ける体でいたい。」

## そんな思いをかなえるために、白身の筋肉を鍛えよう!!

人間の筋肉には、白身（白筋）と赤身（赤筋）があります。白身の多い人は、瞬発力があり、かけっこが得意です。赤身の多い人は、持久力がありマラソンが得意。白身と赤身が同じくらいの割合の人は、どちらもまあまあの人です。

２つの筋肉は、どちらも20歳をピークに低下していきます。赤身の方は、徐々に低下して行くのに対し、白身の筋肉は、使わないと急激に低下していきます。

つまづいたり、運動会でころんでしまう。道路を横断中に危険を感じたことなどはありませんか。これは、目で段差を意識していてもひざが上がっていなかったり、走ってきた車に「危険」を感じても、一瞬の行動が遅れてしまうことから起こります。これは、白身の筋肉の衰えからくるものです。

ウォーキングなど、普段から歩いているから自分は大丈夫だと安心していてはいけません。ウォーキングなどでは、あまり鍛えられない白身の筋肉も鍛えていくことが大切です。

### 白身の筋肉を鍛えるために、次のような運動をしてみませんか。

①**首を鍛える**（後頭部で腕を組み、手で頭を前に押す。逆に頭で手を押し返す。７秒間）

②**高速ステップ**（イスに座り、３秒間できるだけ早く足を動かす。ちなみに中京大学湯浅教授によると、イチロー選手は25回できるそうです。）

③**ウエストを引き締める**（イスに座り両手を右ひざに当て、右足を少し浮かせる。右ひざを精一杯押す、逆に右足が床につかないようにもちこたえる。７秒間、右５回、左５回）

④**ジャンプ**（その場で５回～10回）

1.首を鍛える

2.高速ステップ

3.ウエストを引き締める

4.ジャンプ

こういった運動は、脳や筋肉を刺激し、骨も丈夫にしてくれます。短時間で、しかも少ない回数で簡単にできる運動なので、ぜひ続けてみてください。「生きている限り、自分で動ける体でいたい」そんな思いをかなえるためにも。

## 催し物だより 12月

陶史の森・ネイチャーセンター
☎㊾5144

●バードウオッチング
・日時　十二月二十八日（日）午前九時～十一時三十分（雨天中止）
・内容　冬の野鳥観察と特徴を学ぶ。
・対象　一般・家族連れ

★参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。低学年児童は、親子でご参加ください。

※十一月に予定していました秋の天体教室は、三月に変更します。