

体にいいことしてありますか

スポーツ NOW



継続はかなり、続けてこそ効果有り 9カ月で16kg減量

昨年4月に、駄知体育館が新しく生まれ変わりました。トレーニングルームを利用するための講習会に多くの方が参加され、健康に対する関心の高さを感じます。しかし、講習会を終えられた方の人数の割に利用者が少ないのが残念です。健康に対して関心はあるものの、なかなか実践できないのが現状だと感じます。

そんな中、駄知町にお住まいのAさんは、身近で手軽に運動ができる施設はないかと思っていたところ、駄知町にトレーニングルームができたので、昨年11月



駄知体育館 トレーニングルーム

に講習会へ参加しました。それ以来運動を続け、9カ月で16kg減量されました。

Aさんにその秘けつをお聞きすると「とにかく、週4日はトレーニングルームへ通い、3時間ほどかけてゆっくり長く運動をし続けたこと」だと言われます。今では、体重が減っただけではなく、体も楽になり、気持ちよく生活できると話されました。

たった30分の運動でもなかなか続けられないものです。Aさんもはじめのころは、時速1kmでゆっくり歩くことからはじめ、今では、時速6kmで1時間程度歩いているそうです。

「目標を持ち、結果を記録し、継続していくこと」が、長く続けていくコツだと教えていただきました。

みんなが楽しめるスポーツ広場 陸上の輪を広げ、競技力の向上をめざす!

市陸上競技協会では、ジュニアの育成を目的とし、活動を続けています。チーム名は「土岐市織部陸上クラブ」といい、毎週水曜日の午後6時30分から8時まで土岐津中グラウンドで活動しています。当初は、中学生や小学生を対象としたスポーツクラブとして活動を始めましたが、現在ではその輪が広がり、子どもを送ってこられた保護者の方や、一般の方も参加されるようになってきました。

練習会場へ行くと「こんばんは」「お願いします」という声、黙々と練習する中学生、仲間や指導者と競い合いながら楽しそうに練習する小学生。そして、自分のペースで快調に走る保護者の方、それぞれが目的に向かって取り組んでいました。



現在は小学生45人、中学生40人、一般15人、保護者10人、指導者10人で活動をしています。クラブは会費制です。また、小学生は3年生以上からの入会となります。

指導者の声

小学生から一般の方まで楽しい雰囲気クラブで、一貫性があり、単種目多世代型総合クラブとして活動しています。

お問い合わせは、砂場研司さん(☎55 1531)へどうぞ。

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。

十一月に予定していた秋の天体教室は、土星の美しさと木星の神秘さを観察するため、三月に変更します。

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、参加ください。

(要申し込み)

・日時 十一月二十三日(日・祝) 午前九時～十一時三十分(雨天中止)

・内容 秋の野鳥観察

・対象 小・中学生、家族、一般

催し物 だより

11月

楽しい竹とんぼ作り

・日時 十一月二日(日) 午前九時～十一時三十分

・内容 親子で工夫して竹とんぼを作成する。

・対象 家族・一般

つる性植物からリースを作ってみよう

・日時 十一月十六日(日) 午前九時～十一時三十分

・内容 つるを使うリースを仕上げる。

・対象 保・幼・小・中学生、家族・一般

陶史の森・ネイチャーセンター ☎95144