

体にいいこととしてますか

スポーツ NOW



第26回

土岐市・焼津市スポーツ交流会

6月8日(日)に、セラトピア土岐など5会場に分かれ、一般の前期交流会が開催されました。

土岐市からは5種目(パドミントン、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンドゴルフ、体育指導委員交流)に20代から80代までの220人が参加し、両市合わせて、約340人ほどが熱戦を繰り広げました。

体育指導委員の交流では、ボールをティーの上に乗せて打つティーボールを行いました。「動いているボールを打つより難しい」という声や、「これなら小さい子と一緒にできる簡単なスポーツだ」という声も聞かれました。



ティーボール

また、21日(土)には、中学校交流会在、バスケットボール、バレーボール、卓球、剣道の4種目で行われました。中体連の大会を1カ月後に控えたこの時期とあって、緊迫した雰囲気の中、熱戦が繰り広げられました。



(中学生の試合の様子)

ダイエット、生活習慣病予防にも水泳!

いよいよ夏本番、水泳の季節になりました。

水泳は運動不足に効果的だけでなく、ダイエットや生活習慣病予防にも最適なスポーツです。

有酸素運動の1つである水泳は、筋肉を効果的に使い、心臓や血管を鍛え、動脈硬化や肥満の防止にも役立ちます。しかも、ひざや腰に負担をかけずに(水中では、体重は10分の1)体力を強化し、効率よく脂肪を燃やし続ける(下表)ため、生活習慣病の予防にも効果があります。また、運動をすることで、多量の酸素が血液によって体内に運ばれ、筋肉や毛細血管を鍛え、新陳代謝を活発にしてあなたの若さを保ちます。

こんなに素晴らしい水泳ですが、続けてこそ効果があります。暑い夏に、気分転換に泳ぐことをきっかけにして続けてみてはいかがでしょうか。

女性体重 (50kgの場合)	60分の運動 (消費kcal)
歩 行(60m/分)	150
ランニング(5000m)	840
ジョギング	400
水 泳	2,400



水泳はこんな人に最適です。



運動不足で体調の優れない方
肩こり・腰痛・関節痛などの方
肥満や便秘でお悩みの方
ストレスを発散したい方
生活習慣病の心配な方
ダイエットをしたい方

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。

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。

- ・対象 参加自由
- ・内容 夏の野鳥観察
- ・対象 参加自由
- ・内容 パドミントン
- ・日時 八月二十四日(日) 午前九時～十一時三十分 (雨天中止)
- ・日時 八月十日(日) 午前九時～十一時 (雨天実施)
- ・内容 紙すきをして自分だけのオリジナルはがきを作る。
- ・対象 参加自由
- ・内容 家族連れ・一般紙すき教室
- ・対象 参加自由
- ・内容 夏の星座や星雲を観測する。(火星大接近)
- ・日時 八月四日(月) 午後七時～九時 (雨天中止)
- ・内容 自然に触れ、樹木の名前を知る。
- ・対象 参加自由
- ・内容 夏の日体教室
- ・日時 八月三日(日) 午後一時～三時 (小雨実施)
- ・内容 自然に触れ、樹木の名前を知る。
- ・日時 八月三日(日) 午後一時～三時 (小雨実施)

催し物 だよりの 8月

樹木博士になろう
八月三日(日) 午後一時～三時
(小雨実施)

陶史の森・ネイチャーセンター
☎595144