



カいっばいヨイショ、コラシヨ。チビッコも応援(混合綱引き)

第6回市民体育祭を開催



あわてず、いそいで? (女子障害物走)

清く・伸よく・たくましく

さわやかに晴れたった秋空のもと、第六回市民体育祭が、十月二日、競輪場内グラウンドで開催されました。年に一度の全市民のスポーツの祭典にふさわしく、会場は熱気でムンムン。どじょうつかみ競走やリレーなど、抜きつ抜かれつの熱戦が繰り広げられました。応援合戦もにぎやかで、女校の応援団長がラッパを吹いたり、こっけいな踊りを披露するたびに、観客からヤンヤの喝采。チビッコ応援団も、大きな旗をふりふり声援を送りました。結局、寺戸東地区が、感激の優勝をなしとげ、楽しい祭典の幕を閉じました。



う〜ん。魚つりより難しい(男子ピンつり競走)



あとのはのむよ! まかしとき! (混合900mリレー)



どじょうくん、どこにいるの(男子どじょうつかみ競走)



カゴをあげて、ソラ入れろ(混合紅白球入れ)

ミセスのあなたに

こんな動きができますか?

毎日、お料理や栄養、温かく美しい衣裳や清潔なお部屋を...と、いつも気を配り工夫をされているミセスのあなた。お料理などと同じように、家庭で気軽にできる運動を工夫してみませんか。運動は、食べたり着たり寝たりするのと同じくらい大切なものです。あなたの健康が、あなたの家庭を明るくも暗くもします。家事のちよとした合間に、次のような運動を気軽にやってみて下さい。

足の数字かき

両足を揃えて前に伸ばしてすわります。両手はうしろについて支え、両足をひざをまげないようにして上にあげ、その足先を1、2、3...と宙に数字を書き続けます。数字の大きさは、両手の先をつけて、からだの前で輪をつくったくらい大きさに...
 10以上続けて書けたら...
 5以上続けて書けたら...
 それ以下だったら...x

腕でささえ

ひざの高さくらいの椅子や踏みあげたふとんに、両足をのせて、腕立てふせの姿勢をとります。背すじを伸ばし腕をまっすぐにささえ続けます。
 2分以上続けられたら...
 1分以上続けられたら...
 それ以下だったら...x

連続なわとび

短なわを使ってなわとび。両足をそろえて、とびやすいリズムで途中で止まらずにとび続けます。
 2分以上とび続けられたら...
 1分以上とび続けられたら...
 それ以下だったら...x

しゃがみとび

正座してすわった姿勢からいきにとびあがって立ちます。
 片足で立てたら...
 両足で立てたら...
 できるなかったら...x

※日本体育協会発行の国民スポーツパンフレットから抜粋