

◎向日市民憲章◎

- 1 住みよいまちを力を合わせてつくりましょう
- 1 きれいな緑と水と空を守りましょう
- 1 働くよろこびと心のふれあいを大切にしましょう
- 1 すぐれた教育と文化を育てましょう
- 1 明るいくらしと福祉のまちをきざしましょう

梅雨の晴れ間に 体力づくり



昨年11月20日に行われた
はばたく京都のスポーツ推進大会



梅雨の晴れ間は気持ちのいいものです。これからくる暑い夏に備えて、ジョギングで汗を流してみませんか。しっとりとした空気に包まれて、西ノ岡の竹林の中でジョギングすれば、気分は上々。

ジョギングって 楽しいですよ

ジョギングとは、「ゆっくり進む」というのが本来の意味ですが、一般的には「全身の力をぬいてゆっくり走る」と言われています。

ランニングは、一定距離をいかにして速く走ることが目標となりますが、ここでいうジョギングは、あくまでも体力づくりのためのプログラムのひとつで記録をめざすものではありません。したがって、長い間ほとんど運動らしい運動をしたことのない人が、健康をめぐらしてランニングしようというような場合は、あせらず、ゆっくり行うことをすすめます。

ジョギングはなぜからだによいのでしょうか

栄養が体内で化学反応するのには大きな役割を果たす酵素は、体温が40度C付近で最もよく働きます。

ジョギングを長時間続けると体温は39度C位まで上昇し、この温度は、ジョギング終了後しばらく維持されます。この時からの多くの器官の細胞は新しい栄養分をとり、化学反応が行われるのです。血液から組織への酸素交換も速くなり細胞の代謝が促進されます。運動しないで静かな生活をしていく人は、体温が高くなることはありませんから、酵素の作用が弱く細胞での化学反応が強くありません。

そこで、若い時からの継続した運動が必要だといえます。

ウォーミングアップの方法

ウォーミングアップは、からだを温ため、呼吸、循環

機能を高め、神経と筋肉との連けいをよくしたり、やる気を強めるために行います。

ゆっくりとした全身運動を中心からだの各部の体操を行います。気温が低い場合には、体温が高まるまで入念にゆっくりと長時間にわたって行ってください。

具体例

走行→体操→サイドステップ→体操→急歩→体操→ゆっくり走る→スキップ

ジョギングのフォーム
ゆったり走るジョギングではフォームを大きくしないで軽快に走ります。



整理運動の方法

急停止してはいけません。走ったことによる「しこり」を残さないように手足をぶらぶら振ったり、腕力したり、軽い跳躍をしたり、柔軟運動を入れながら歩いたり、軽く走ったりします。背筋、腹筋の疲労をとるために「前後屈」を入念に行ってください。



市内の運動施設

- ◇グラウンド
 - 競輪場第4グラウンド
 - ◇テニスコート
 - 競輪場内テニスコート (2面)
 - ◇プール
 - 向陽小学校内市民プール
 - 7月1日～9月2日開放
 - ◇学校開放校◇
 - 向陽・第2・第3・第4
 - 第5・第6 向陽小
- いずれも体育館・グラウンド

申込み・使用方法については、社会教育課(内線325)にお問い合わせください

杭州市長向日市を表敬訪問



市役所前での歓迎



杭州市友好訪日団歓迎会

友好を深める歓迎会

6月6日午後3時すぎ、民秋市長をはじめ、市議会議長、日中友好協会の方々が出迎えるなか、中国・杭州市市長(鍾伯照氏)を団長とする一行5人が到着。第三保育園園児30人が手作りのレイをプレゼントしました。

これに続き歓迎会が開かれ、民秋市長が「友好親善の輪が大きく発展するためあらゆる努力をおしません」とあいさつ。安田春造

友好協会会長が「11月に行われる長岡京遷都千二百年記念事業の際に、もう一度来ていただきたい」と述べ、民秋市長から招請状が鍾市長に手渡されました。

このあと鍾市長は「今回はずかぬ時間でしたが、この訪問は忘れられませんが」と述べました。

続いて、庁内見学、記念撮影が行われ、約1時間にわたり、なごやかなひと時を過ごしました。