

体育の日特集

第5回市民体育祭を開催



魚つりより難しいなあ。(男子ピンツリ競走)



綱まぐり抜けさあ行け! (男子障害物競走)



青空に紅白球入れ合戦。カゴの中には何個?



ガンバレー! 目の丸の黒子をふりふり盛んな応援



落ち着いてエプロンをしてもらえないわ。(女子障害物競走)



そらひけ、もっとひけ。力を合わせてヨイショ、コラショ。(混合綱引き)



走った。抜いた。そして勝った! (男子800m競走)

待ちに待った二年ぶりの市民体育祭が、快晴に恵まれた十月三日、朝陽の輝く向日市陸上競技場内グラウンドで開かれました。この日、午前九時から開会式が行われ、大会会長の秋市長のあいさつ、選手宣誓に続いて、さっそく競技に入りました。アベック樽ころがし、障害物走など各種目、地区が優勝し、楽しい体

待ちに待った二年ぶりの市民体育祭が、快晴に恵まれた十月三日、朝陽の輝く向日市陸上競技場内グラウンドで開かれました。この日、午前九時から開会式が行われ、大会会長の秋市長のあいさつ、選手宣誓に続いて、さっそく競技に入りました。アベック樽ころがし、障害物走など各種目、地区が優勝し、楽しい体

働き盛りのあなたは、スポーツや運動をする時間もないくらい忙しい毎日を送っているかもしれません。でも、そのあなたにこそ、スポーツや運動がいちばん必要です。ここから四ページのこの欄にわたってある運動を、気軽にやってみて下さい。あなたの毎日の生活や仕事が、日まじりに快適になるはず。さあ、始めましょう。

こんな動きがてきますか?

息こらえ
一秒間三回のテンポで一分間、爪先を床から十センチくらいあげ、その場かけ足。終わったらすぐ座り、大きく息を吸い一息はき、鼻をつまんで息をとめる。何秒間とめられるか? 三十代男子二十五秒以上、女子十五秒以上、四十代男子二十秒以上、女子十三秒以上、五十代男子十五秒以上、女子十秒以上

足ぬき
両手を前に組み、その中をバランスをとりながら、足を片足ずつくぐらせ元にもどす。三十代男女両足を片足を入れ、手をお尻から背中に入れ、またもとに戻す。四十代男女両足を片足に入れ、又逆にくぐり、又逆にくぐり、又逆にくぐり。

片むし屈伸
片方の足先を片手でつかみ、バランスをとって他方の足で立ち立足を上げてつかんでいる方のひざ頭を立足のクルブシの横につけもとにもどる。両足とちうでもよいが、両足

閉眼片足立ち
両手を腰に片足で立ち、目を閉じてそのま

片むし屈伸
片方の足先を片手でつかみ、バランスをとって他方の足で立ち立足を上げてつかんでいる方のひざ頭を立足のクルブシの横につけもとにもどる。両足とちうでもよいが、両足

息とめを、60秒以上やらない

息とめを、60秒以上やらない

働き盛りのあなたは、スポーツや運動をする時間もないくらい忙しい毎日を送っているかもしれません。でも、そのあなたにこそ、スポーツや運動がいちばん必要です。ここから四ページのこの欄にわたってある運動を、気軽にやってみて下さい。あなたの毎日の生活や仕事が、日まじりに快適になるはず。さあ、始めましょう。

こんな動きがてきますか?

息こらえ
一秒間三回のテンポで一分間、爪先を床から十センチくらいあげ、その場かけ足。終わったらすぐ座り、大きく息を吸い一息はき、鼻をつまんで息をとめる。何秒間とめられるか? 三十代男子二十五秒以上、女子十五秒以上、四十代男子二十秒以上、女子十三秒以上、五十代男子十五秒以上、女子十秒以上

足ぬき
両手を前に組み、その中をバランスをとりながら、足を片足ずつくぐらせ元にもどす。三十代男女両足を片足を入れ、手をお尻から背中に入れ、またもとに戻す。四十代男女両足を片足を入れ、又逆にくぐり、又逆にくぐり、又逆にくぐり。

片むし屈伸
片方の足先を片手でつかみ、バランスをとって他方の足で立ち立足を上げてつかんでいる方のひざ頭を立足のクルブシの横につけもとにもどる。両足とちうでもよいが、両足

閉眼片足立ち
両手を腰に片足で立ち、目を閉じてそのま

片むし屈伸
片方の足先を片手でつかみ、バランスをとって他方の足で立ち立足を上げてつかんでいる方のひざ頭を立足のクルブシの横につけもとにもどる。両足とちうでもよいが、両足

息とめを、60秒以上やらない

息とめを、60秒以上やらない