

◎向日市民憲章◎

- 1 住みよいまちを力を合わせつくりましょう
- 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ずきましょう

9月完成へ 着々 国体体操会場

向日市民体育館(仮称)



中笠 豊蔵さん 76歳

ソフトボールが 若さの秘けつ

子供のころから運動は大好きでしてね。小学5年から始めた野球を今もやっていますよ。

老人福祉センターの老人ソフトボールクラブでは、ヤジ将軍で仲間と楽しくやっています。5月24、25日に石川県で行われる老人ソフトボール全国大会へも参加します。

何はともあれ、毎日が健康で楽しく暮らせるのが一番です。これからは、仲間とワイワイガヤガヤ楽しくやっています。



順調に工事が進む市民体育館

健康づくりとふれあいの場

向日市民体育館(仮称)の建設が順調に進んでいます。スポーツセンター向日市には、体育館完成を期待し、市民スポーツに励んでいる人がたくさんおられます。そんな人々を紹介しましょう。

市では、昭和63年京都国体の体操会場、かつ市民の健康づくりとふれあいの場となる市民体育館の建設を着々と進めています。

工事は現在、体育館の大体育室、観覧席をすべておおう大屋根の取り付け工事を進行中で、引き続き9月末の完成に向けて、床工事、内装工事にかかるなど仕上げ段階に入ります。

市民体育館は、9400平方メートルの敷地に、鉄筋2階建て、延べ約6700平方メートルの建物です。大体育室(約2000平方メートル)、小体育室(約680平方メートル)をもち、約2000人の観客を収容することができます。

朝の西ノ岡トリムコースにでかけると、トレーニングウェアに身を包み、体操やジョギングに汗かかっています。今回は、そんなスポーツビブリングに登場していただき、身近なスポーツ活動について語ってもらいました。



松本 隆夫さん 48歳

風の感触を 知らせたい

10代から自転車を始め、もう30年以上もつきあっています。息子も私に似たのようです。息子も私に似たのようです。

自転車は人間の鼓動が直接伝わり、ストリートでのアビリティ、風の感触は最高ですね。一度経験されてみては。

仕事もけっこう忙しいのですが、時間をやりくりして、8月の府民総体に向けて練習にはげんでいます。

63年の京都国体では、向日市が自転車開催地ということで、楽しみにしている一人なんです。



米沢 由貴子さん 13歳

目標は 63年 京都国体

京都が2巡目の国体になれば、しかも向日市で体操があるなんて、私にとって最高の気分です。

小学4年から体操競技を始め、昨年の京都ジュニアでは総合2位に輝いて、今年も目指しています。2年後の京都国体では、お父さん、お母さんの前でカイトパイプ、演技したいなと思っています。もちろんオリンピックにも挑戦したいです。



市長 民秋 徳夫

体育館建設にあたり 市民スポーツの 一層の振興を

昭和63年京都国体の体操会場かつ、市民の健康づくりとふれあいの場となる向日市民体育館(仮称)の建設は市民の皆さまのおかげをもちまして、順調に工事が進行しております。ここに厚くお礼を申し上げます。9月完成に向けて、なお一層のご協力をお願い申し上げます。

私は、かねてから、「市民生活の中に文化とスポーツの浸透を」提唱し、諸施策を執行してまいりました。この体育館完成を契機に市民スポーツのより一層の振興を図り、市民のふれあいを高め、市民参加のまちづくりの推進に努める所存であります。

市民の皆さまの絶大なご支援をお願い申し上げます。

テレホン・サービス

行政情報 ☎ 933-0110
くらしの情報 ☎ 933-1001



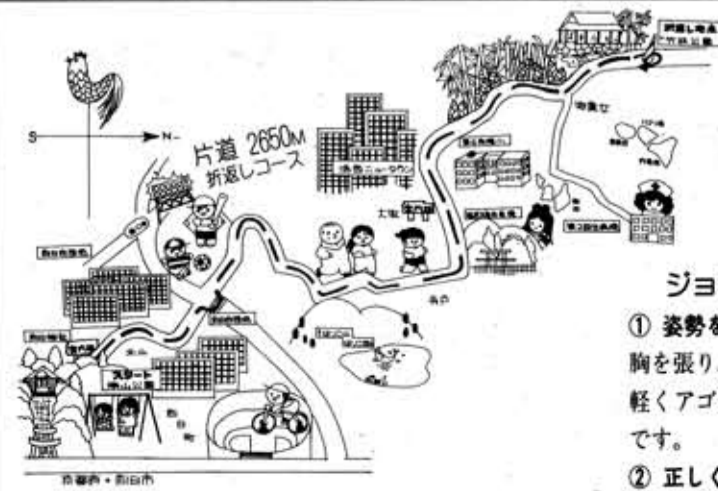
近藤 美里子さん 36歳

家族全員 バドミントン

練習日には、急いで家事を片付け体育館へ。主人、中8、小8の子供たちと一緒に家族全員でバドミントンをやっているのです。もう生活の一部です。

今年も市民総体に参加するつもりですが、健康維持を兼ねたバドミントンは、身近で気軽に楽しめるスポーツとして最高ですね。これからも、ずっと続けていきたいですね。

■各種スポーツ行事のお問い合わせは教育委員会まで■



西ノ岡トリムコースは ジョギングざかり

ジョギングのしかた

- ① 姿勢をよくする
胸を張り、背すじをのばし、頭をおこし、軽くアゴをひき、臀部が突き出ない姿勢です。
- ② 正しく歩く
正しい姿勢ができたなら肘を曲げてかきこむようにして腕を振って歩いてみます。
- ③ ゆっくりジョギングする
ゆっくりジョギングしてみます。決してスピードを上げる必要はありません。

●走行距離早見表

時間	100mスピード			
	45秒	40秒	35秒	30秒
5分	670m	750m	860m	1000m
10分	1330m	1500m	1710m	2000m
15分	2000m	2250m	2570m	3000m
20分	2670m	3000m	3430m	4000m
25分	3330m	3750m	4290m	5000m
30分	4000m	4500m	5140m	6000m