

つた、まいった って体動かす

●市民体力テスト大会に270人が参加

疲れました
 銭坪司郎さん(寺戸町 大牧・30歳台)
 疲れましたね。こどもに
 ついてきたんですが、こども
 ふだんスポーツをしてい
 ないので、どういふ結果
 がでるかと思いましたが、
 ゴルフをしてるんですが、
 反復横とびが悪かつ

運動不足を痛感
 瀬崎美代子さん(鶏冠 井町八ノ坪・20歳台)
 テストを受けてみて、
 運動不足を痛感しまし
 た。こどもが生まれてか
 ら、こどもにつきまわ
 り、スポーツらしいもの
 を何もしていませんでし
 たからね。買い物には、
 自転車を利用しているん
 ですが、やっぱり運動不
 足は隠せませんでした。
 時間がないといえは、
 それまでですが、何かし
 なければいけませんね。
 △総合得点四十四・五
 十歳台の体力と診断▽

参加して見て

●市民の声を聞く



足の衰えをカバー
 井古健さん(寺戸町芝 山・30歳台)
 町内会の体育の役員を
 していますので、参加し
 ました。自分自身がスポ
 ーツをしていて、ある程
 度体力には自信があった
 のですが、結果から、足
 が衰えていることがわか
 りました。町内のソフト
 クラブの面倒をみてい
 るのですが、一緒に走っ
 りなど練習し、足の衰え
 をカバーしたいですね。
 △総合得点六十六・二
 十歳台の体力と診断▽

(限られたタイムで何回反復できるかな-反復横とび-)

体力に自信なし
 山本昇一さん(寺戸町 永田・30歳台)
 ひとつ運動してやろう
 かと軽い気持ちで参加し
 たのですが、まあまあ
 結果でした。テストで
 は、敏しょう性ある方
 ですが、急歩が遅く悪か
 ったですね。体力的に自
 信がもてないことがわか
 りましたね。
 △総合得点五十五・平
 均体力と診断▽

年齢的に自信を
 小坂福次さん(上植野 町野添・30歳台)
 スポーツをある程度や
 っています。学生時代
 バスケケットをやっていた
 せいでどれくらい体力が
 あるのかわりたくて参加
 しました。
 テストを受けてみて、
 ちょうど中間年齢に結果
 がでましたから、年齢的
 に自信をもちました。た
 だ、反復横とびは、少々
 物足りない点数でしたか
 ら、参考になりました。
 △総合得点五十八・平
 均体力と診断▽

若い体でよかった
 前紀佐子さん(上植野 町南小路・30歳台)
 自分で思ったよりも体
 力が若かったのでよかつ
 たですね。高校時代ハン
 ドボールをしていたんで
 すが、それ以来十年以上
 スポーツ活動をしていな
 くて、心配だったんです
 が、主人と一緒に受けて
 みて、面白かったですね。
 ジグザグドリブルの種
 目は得意だったのです
 が、握力がありませんで
 した。
 △総合得点七十五・二
 十歳台の体力と診断▽

年齢的に自信を
 小坂福次さん(上植野 町野添・30歳台)
 スポーツをある程度や
 っています。学生時代
 バスケケットをやっていた
 せいでどれくらい体力が
 あるのかわりたくて参加
 しました。
 テストを受けてみて、
 ちょうど中間年齢に結果
 がでましたから、年齢的
 に自信をもちました。た
 だ、反復横とびは、少々
 物足りない点数でしたか
 ら、参考になりました。
 △総合得点五十八・平
 均体力と診断▽



梅雨のあいまのからりと晴れた6月15日午前10時から、市スポーツ教室委員会ほかの主催による市民体力テスト大会が、向日町競輪場内で開かれました。この大会は、自分の体力度がどれくらいに位置しているかを測定してもらおうを目的に、小・中学生や一般市民を対象に開かれたものです。大会には、小・中学生からお年寄りまで約270人が参加、それぞれの種目にわたって体力度をテストしました。テストは、小・中学生の運動適性テストでは立幅とび、上体おこし、腕立て伏伸、時間往復走、5分間走の5種目、高校生～29歳以下の体力診断テストでは反復横とび、垂直とび、握力、背筋力、立位体前屈、伏臥上体そらしの5種目、壮年体力テストでは反復横とび、垂直とび、握力、ジグザグドリブル、急歩の5種目をタイムや回数/度合により、総合得点を出し測定しました。参加した市民らは、日ごろスポーツに接していないせいか、思ったよりうまくこなせないといった顔つきで、テストを受けていました。結果では、壮年の部で、年齢相応にあった、平均した体力を維持、中には、100点満点の80点という最高点をとった主婦もあり、市民の運動不足がどれほどあるかなどわかりました。それでも、なんとかかんとか種目をこなして、疲れたといっすわり込む方もあり、市民へのスポーツ参加の機会をもっと多くという声がある中、好評のうちに終わりました。

トピックス

●いちご狩りに招待 府立向日が丘養護学校の生徒を



(親と子いっしょにいちご狩りを楽しむ)

ちょっと暑い暑い盛夏、府立向日が丘養護学校の生徒たちが、いちご狩りのひとときを楽しみました。六月五日の午後三時すぎ、寺戸町北前田にあるいちご畑(約八百平方メートル)です。これは、畑の所有者長谷川勝男さん(谷川勝男さん)の不自由な方に、自らの手で赤く実ったいちごを狩って、自然とのふれあいをしてもらおうと、招待されたものです。この日、親と障害者らは車椅子に乗ったままいちご畑に入り、赤く実ったいちご狩りを、自然の中ですぐす、楽しいひとときをおくりました。



(この小犬にしようかな)

●にぎわった「わんわん交換会」
 あなたのわんわんと交換しましょうと、六月七日午前十時から、「わんわん交換会」が、市役所玄関前で行われました。この交換会は、府向陽保健所と市環境衛生課が共催し、犬の正しい飼育方法などのPRをかねて開かれたものです。この日会場には、犬を交換しようとして、犬をつれた親子つれの市民多数が詰めかけ、テントの中に設けられたオリは、幼犬で一杯でした。市民らは、お気に入りの幼犬をみつけるとさっそく交換するなど、にぎわった交換会でした。

こどもを水の事故から交通事故から守りましょう



こどもを事故から守りましょう

夏がやってきました。7月の中ごろまでは、まだ梅雨のなごりがある、じめじめした日があるようですが、これががすぎれば、本格的な夏を迎えます。そこで気になるのが、こどもの水の事故と交通事故。ちょっとした不注意から、事故にあったというケースがふえますから、十分注意しましょう。



水のシーズン 水事故から守りましょう