



成人おめでとう 不断の努力で 自分を磨こう

私の二十歳のころといえば、ハンマーを少しでも遠くまで投げたい一心で、ほかのことはすべて二の次という、ハンマー投げ一筋の毎日でした。

当時、私は後にも先にも経験したことのない極度のスランプに陥っていました。私のいわば「ハンマー人生」の成人式は、このスランプを乗り越えたときだったといえるかも知れません。もし、この時のスランプ克服がなかったら、現在の私はありえなかったと思えるほど、その後の競技生活に大きなプラスをもたらしました。

3ミリカメラで

フォームを研究

私がハンマー投げを始めたのは高校に入ってからで、一年の秋の練習中に全国大会の優勝記録を上回る記録が出ました。その後も試合で自己最高を何度も塗り替えるなど、大学三年の夏までは順調でした。ところが、三年の秋よりスランプに陥り、それまで出して

いた距離が投げられなくなりました。なぜなのか。どうしてか。納得できませんでした。

当時、私は身体を鍛えることでスランプが解消できると思っていました。一日に三百回もハンマーを投げたこともありましたが、しかし、それでもスランプ脱出はなりません。

思い悩んだ末に始めたのが、8

今思えば、物事を深く考え、ひ

私のハンマー投げ人生は スランプ脱出から始まった

中京大学助教授
ハンマー投げ日本記録保持者
室伏 重信

ミリカメラを使ったフォームの観察です。自分だけでなく、他人のフォームも研究しました。足の運びから目の動きなどの細かい点まで、いろいろな選手のフォームを何時間も見て、自分と比較しました。そして、こうしたらいいのではないかと、いろいろひらめきがある

とつことをいろいろな角度から見る習慣がついたからこそ、スランプを脱することができたのでしよう。

スポーツに限らず、物事を始めれば、一度は何らかの形でスランプに見舞われるはず。そんなとき、私の体験を通して言えることは、その場から簡単に逃げ出さ

スランプに陥っても 逃げだすな

計り知れない潜在能力

という毎日が約四か月続きました。そのうちに、フォームの欠点や長所が分かるようになり、それに基づいて新しいトレーニング法を探り入れ、スランプを抜け出すことができたのです。

あなたが今思っているのは、計り知れない能力が「埋蔵」されているはず。それを引き出すために、目標を高く掲げ、不断の努力と工夫で自分を磨いていただきたいと思えます。あなたが社会で活躍するのはこれからです。

年度	支給要件 期間	第2子	第3子以降
61	昭和61年6月1日 ～62年3月31日	昭和59年6月2日以後に生まれた児童	義務教育終了前
62	昭和62年4月1日 ～63年3月31日	昭和58年4月2日以後に生まれた児童	昭和53年4月2日以後に生まれた児童
63	昭和63年4月1日 ～	義務教育就学前	

あなたにもある

私が現在のハンマー投げの日本記録を出したのは、三十八歳のときでした。そのときは、うれしいうれしいより人間の持っている潜在能力の大きさに驚き、恐ろしくなっていました。

二十歳を迎えた皆さんには、計り知れない能力が「埋蔵」されているはず。それを引き出すために、目標を高く掲げ、不断の努力と工夫で自分を磨いていただきたいと思えます。あなたが社会で活躍するのはこれからです。

成人おめでとう。

(談)

所得税の還付申告書を提出される方へ

- ◎ 申告書は、できるだけ2月中に提出してください。3月になりますと、税務署では事務が大変こみあいますので、支払いが遅くなります。
- ◎ 還付金の受取は、便利な「預金口座振込」をご利用ください。預金口座への振込は、あなた(申告書に記載の氏名)の口座に限られますので、預金通帳により金融機関名・口座番号・氏名を確認してください。
- ◎ 還付金の通知書が届かないことがありますので、申告書の住所欄には、必ずアパート名・棟号・番号等を書くように記入してください。



たき火・火あそびによる
火災を防ぎましょう。



市民ふれあい広場の完成予想図

63年度完成を目指して 基本設計を作成

向日市民ふれあい広場

テレホン・サービス
行政情報 ☎ 933-0110
くらしの情報 ☎ 933-1001

市では、向日市民体育館の南側に計画している「向日市民ふれあい広場」(鶏冠井町十相)の基本設計をこのほど作成しました。

このふれあい広場は、約7500平方メートルで、軽スポーツや散策なども楽しめる運動といこいの場として計画されたものです。中央部分には、自由に運動を楽しめる40メートル四方

方、「運動広場」、その北側には、ゲートボールなどができる「多目的広場」を配置しています。

運動広場の南側には、「芝生広場」があり、市民の木であるサクラや市民の花であるツツジを植樹し、散策を楽しむことができます。

その他、ステージ広場やベンチなども設置する計画です。

なお、このふれあい広場

市民体育館
南隣を整備

児童手当制度

昭和61年6月1日から児童手当制度が改正され、2人目の児童にも支給されています。

児童手当は、現在18歳未満の児童を3人以上養育している人で、そのうち1人以上が、義務教育終了前の児童に支給されています。

なお、新制度は昭和61年6月1日から実施されていますが、表のように段階的に支給対象が変わり、昭和63年4月から制度が完成されます。

昭和62年度留守家庭児童会 入会申請書を受付

市内の小学校に在学する児童のうち、保護者の共働きなどの理由で、放課後家庭において保育指導ができない低学年の児童(1年生～4年生)を対象とし、入会申請書を受付します。

入会申請書を受付する期間は、1月20日(火)から2月5日(木)まで、教育委員会(向日市)で受け付けます。

受付時間：午後2時～4時

説明会後、市民会館で受付します。

来年度(昭和62年4月1日から昭和63年3月31日)新たに該当する方は、3月31日までに認定請求をしてください。

ただし、児童手当には所得制限がありますので、申請されても必ずしも支給できるとは限りません。

児童手当の額
2人目の4歳未満の児童については、月額2500円、3人目以降の児童については月額5000円が支給されます。

※現在、第3子以降の児童手当を受給されている方で昭和53年4月1日以前に生まれた児童を養育している人は、昭和62年3月31日までに受給資格が消失します。

お問い合わせ 児童家庭課 内線344・343

みんなで文化財を火災から守ろう

社寺防火運動 ▶ 1月20日(火)～26日(月)
(1月26日は第33回文化財・防火デー)

◎ 民族文化の遺産として、文化財は数多く残されています。貴重な文化財を火災から守るため、これらの付近では、絶対に火気を使用しないように注意しましょう。

向日市消防本部・消防団・向日市教育委員会