

# スポーツと健康



## みんなガンバレ

### ゴールめざし一目散

老人福祉健康まつり

「おばあちゃんガンバツテ」「おじいちゃん、シッカリ」と、黄色い声がかたまる秋空の下、「老人福祉健康まつり」が、十月四日、競輪場内グラウンドで行われました。こととして三回目を迎えるこの大会も、毎年参加人数がふえ、ことしは各地区老人クラブから約四百人が参加。

あいさつに立った安田助役(市長代理)は、「このおまつりを通じて各老人クラブの親睦を深めるとともに健康の保持・増進のため、今日一日楽しく遊ばせて下さい」と述べ、さっそく競技開始。

プログラムの一番目は「



▲夜間照明も設置  
＝第2向陽小＝

## 学校施設の使用

### 申込みは教育委員会

市では、市立小学校の運動場・体育館を、学校教育に支障のない限り、学習・体育・レクリエーションの場として広く一般市民の方々に開放しています。

市教育委員会の調べでは今年一月から九月までの利用状況は、約五百団体・三万人にのぼっています。

また市初の学校公園としてオープンした第2向陽小学校には、夜間照明設備もあり、夏期は夜間も憩いの広場として、市民に親しまれています。

学校施設利用については、利用できる団体(育友会、体育振興会等の社会教育関係団体および自治会・町内会など)利用申し込み市教育委員会開放時間

平日 午後四時～九時  
日祝日 午前九時～午後九時

その他詳細は市教育委員会にお問い合わせ下さい。  
電話九三一一一八

「水戸黄門漫遊記」の「農夫の今昔の姿」が、おいらん珍道中など、年に一度のこのおまつりに各地区とも趣向をこらしたものが、会場内には、婦人会や生活学校の奉仕による「ぜんざいコーナー」「パン・ミ

ルクコーナー」が出され、お年寄りも競技の合間に舌つづみ。

おまつりは「江州音頭」で最高潮に達し、みんな輪になり楽しそうに踊っておられました。

スポーツの発展と健康の保持増進をはかるため、国や日本体育協会の「国民総スポーツ運動」を提唱している。体育の日を迎えるにあたって所見の一端を呈し、ご参考にいただければ幸いです。

現在のスポーツは、運動競技としての部門と社会体育的な内容をもった部門の二つが考えられる。ここでは、社会体育的な面について考えてみたい。

社会体育的なスポーツは、一般市民のスポーツ振興のため早くから重視され、わが国では、この面を柱としている。社会体育振興会の名称も、その中心事業である市民体育祭、各町民体育大会をはじめ、ママさんバレーボールや各種スポーツ行事など何れもこの主旨のもとに名づけられ、進められてきたのである。



## 国民総スポーツ論

高橋 静

効果が期待できる。

(1)健康の保持増進に役立つ  
(2)自然へのあこがれを満足させ、自己実現の機会を多くする  
(3)親しい仲間づくりができる  
(4)スポーツ技術が向上する  
(5)明るい地域社会の建設と、青少年の健全な育成に役立つ  
(6)作業能率の向上に役立つとともに、気晴しや安全のために役立つ  
(7)生命や健康の大切さを教えてくれる

昭和三十六年にスポーツ振興法が制定された。これは、キャンプ活動やその他野外活動を含む身体活動としての面が重視されて心身の健全な発達を図るためにされるものと定義づけられ、スポーツを運動競技だけに限らず、幅広い意味をもつようになった。従って、この時から体育も社会体育の柱が一本加えられたわけである。

このように広い幅をもったスポーツには、行政の外に身近な指導者や体育組織団体が必要で、向日市においては社会体育振興会や社会体育指導員がその役目を果たしている。すなわち、十八年の輝かしい歩みをつづけ、今やスポーツ向日市の姿を実現しつつある。

今一つ、スポーツによる健康づくりの必要の意味がある。

それは厚生省の統計で、国民総医療費の推移をみると、昭和四十四年で二兆円に達し、これは国民一人あたり二万円という額で、三十五年の四・五倍。このままいくと、七十六年には百八十兆円(四十四年以降は推計)を突破するわけだ。それこそゆゆしい事態が到来することが予想されるのである。

これを解決するには、国民が健康であることに帰する。人生を有意義なものにするために健康は大切なものではないといえよう。精神的にも肉体的にも健康であって初めて、日々の生活が充実し快適なものになるのではなからうか。

今こそ市民こそ、まず健康づくりの一億総スポーツ運動の意義を理解し実践して、いこうではありませんか。

(財)向日市社会体育振興会会長

## 市営住宅第2種

### 補充入居者を募集

都市計画課 申し込みお問い合わせ

市では、市営住宅補充入居者を募集しています。

募集要綱は次のとおり。

▼募集住宅  
市営住宅第2種木造平家  
建一戸(向日町北山十八一五) 家賃は一月四百円  
敷金は家賃の三ヵ月分

▼応募資格  
(1)向日市内に住所または勤務先を有するもの  
(2)現に住宅に困窮しているもの  
(3)現に同居し、または同居しようとする親族があること  
(4)市税の完納者  
(5)世帯の前年所得額を十二で除し、その額から扶養親族一人につき一万六千円を控除した額が、三万六千円以下のもの

▼申し込み期間  
十月十二日～十七日  
▼抽せん会  
十月二十五日 午後三時  
▼申し込み・お問い合わせ  
都市計画課  
電話九三一一一八  
(内線二五八)

訂正とおわび  
十月一日発行の広報紙第百四十七号の三ページ目「老人健康教室」の文中、平川名川先生は、平川頭名先生の誤りでした。ここに謹んで訂正し、おわび申し上げます。

## (財)向日市社会体育振興会

### 組織と役割

一般に「体振」と呼ばれているこの団体は、向日市の社会体育の振興という目標に向けて、施設の充実と体育行事の実践を統一的に推進していく団体です。

▼体振の組織  
(財)向日市社会体育振興会は十六人の理事で理事会が構成され、これが体振の決議機関となっています。さらにこれらの理事は、それぞれの委員会に分かれ仕事を分担します。たとえば、ことし六月末にオープンした市民プールの建設委員会(現在は、プール運営委員会)、スポーツ活動を推進する事業委員会、事業の企画・立案や予算面を担当する総務委員会など、その他必要に応じ、各種委員会をもうけ、事業の推進をはかっています。また、これらの委員会の連絡・調整渉外的な役割を担当する機関として事務局(市教育委員会事務局内)もあります

▼加盟団体とその役割  
(財)向日市社会体育振興会には、現在、十一の地区体振と家庭バレーボールクラブ、バトミントンクラブなど計十四の加盟団体として登録されています。そして、これらの加盟団体は、互いに受け持ちを分担し、それぞれの分野においてその機能を発揮し、地域住民のスポーツ振興と健康保持のため活動しています。

仕事の間の気分転換に

仕事の間に軽い運動をどうぞ。ストレスを解消し気分転換にも役立って、仕事の能率も上がります。

1 のびあがり  
両手を上にあげ、かかとをあげて、できるだけ高くのびあがる。あごをひき、腹をひきしめ、頭を高く保ったまま静かに腕とかかとをおろす。このとき腹をひきしめて、すっとまっすぐ立っている感じを覚えよう。

2 よい姿勢で歩く  
さっそうと歩きましょう。のびあがりて覚えたよい姿勢のまま、五分～十分間くらい歩きます。できるだけ下をみず、肩の力をぬき少し大またに、いつもより少し速めに、さっさと前進また前進。

3 上体たおし  
両手を上に、まっすぐな姿勢になり、上体をそのまま前にたおします。この時、手の先から腰まで、一直線になるように。机や椅子を前方においてそれに手の先でさわったり、二人組みになり、握手をしたりするとよい。

4 からだまわし  
相手の高さの手を自分の肩の高さに手をあげてもらい、からだをまわし、両手をそのあげてもらった手の下をとおしたり、あげてもらっている手の掌をみたりしよう。大きくパランスをくずさないよう、からだをまわす。

5 ぶどうのつる  
(1)かかとをつけて立ち、両膝を開いて半分まげる。(2)開いた膝の間から両手を入れ、うしろに出し左右に開き(3)前にまわして足首の前で指を組む。あわせて耳つかみのテストをしよう。開脚して立ち前かがみになって足の間に手を入れ、うしろから左右に開き、前にまわして両目をつかむ。