

新体操の競技内容についてみますと、団体においては、少年男子と少年女子の部があります。そして、男女とも、1チーム6人で徒手又は手持って行う団体体操とチームの代表4人がそれぞれ徒手又は手持って行う個人体操とがあります。

日本の新体操がスタートしたのは、昭和42年に開催された第4回国民体育大会からであり、その内容も団体競技だけでした。そうしたことから、名称も現在の新体操ではなく、「一般体操」とか、「団体徒手体操」などと呼ばれていました。それが現在の新体操という名称に変更されたのは、昭和43年のことです。

前回は、別名、器械体操といわれる「体操競技」について説明しましたが今回は「新体操」についてご説明いたします。



わ・こん棒・棒・マットの4種目。女子は、なわ・ポール・帯状布・輪・こん棒の5種目があります。実際には大会によって、個人・団体ともこのうちから2種目が決められ、演技を行います。

演技内容は、すべて創作された自由演技で、男子はダイナミックで力強い運動をスピードで、きびきびとした軽快な美しさ、女子は手持の特性を生かし、音楽伴奏のリズムに合わせて優美に全体の流れが美しい動きで演技されなければなりません。しかも、その演技が、個人・団体ともそれぞれ決められた時間内に終了しなければなりません。



新体操演技

特に、団体体操は6人の動きの集団美と洗練された演技が新体操の生命とも言われています。みなさんも、この点を参考に新体操をご覧になればいかがでしょうか。

健康ひとくち知識

今年も、年始や新年会にかけてアルコールを飲む機会が多く、体の調子をすっかり狂わしてしまったという方もおられると思います。そこで今回は、アルコール依存症について考えてみたいと思います。

近年、社会環境の複雑化に伴いストレスの増大などによってお酒を飲む人や大量飲酒者が増加しています。大量のアルコールを長期にわたって飲み続けますとやがては酒を飲まずにいられない状態におちいっていきまします。これが「アルコール依存症」と言われるものです。

それでは「アルコール依存症」にならないための「安全域」とはどの程度の量を示すのでしょうか。具体的にあげてみますと、1日に日本酒で2合以内、ビールなら普通びん2本以内、ウイスキーやブランデーのダブルグラスは2杯くらい。しかも適度に飲まない日を入れての条件付きです。これ以上になると肝臓による分解能力を超えより多くのアルコールを代謝しようとしてフル回転し、そのためにさまざまな変化や障害をきたしてきます。

「アルコール依存症」にならないためには飲み方も大きくかわってきまします。

「お酒は飲んでも飲まれない」

アルコール依存症の患者は、飲酒が中断され、血中のアルコール濃度が低下すると、幻聴、幻覚、振せんなど禁断症状があらわれ、大声でわめき暴力をふるうなど、次第に人間らしさが失われていきます。本人はこの状態から逃避しようとしてまたお酒を飲み続けることとなります。

こうした「アルコール依存症」になる条件は個人によって大きな差がありますが、一般的には男性より女性の方がなりやすいと言われています。それはアルコールを分解する酵素が女性の方が少ないためです。

歳時記

寒稽古



寒中の厳しい寒さの朝、少年剣士たちが、竹刀を持って道場に急ぐりりしい姿は、冬の風物詩の一つです。最近では、武道の復活でこうした姿をよく見かけるようになりまし。

もっとも、朝の街かどでそれより目立つのは、ジョギング姿。寒ジョギングと言言言葉はありませんが、やはり寒中により一生けんめい走る気になるようです。寒稽古というと、最近では剣道とか柔道のことだと思っっている人が多いようですが、武芸に限らず、芸事、例えば義太夫、長唄、清元なども寒中の朝に練習します。

特に三味線は、寒弾と言っで、寒中に弾くとい色音がでるといいます。それにしても、寒のころはちやうど入学試験の追いこみの時期。予備校でも寒稽古(？)早期特別講習の真っ盛りりようです。

ところで、稽古と言えは冬の季節の一つに消防の出初式があります。新年に当たり、消防関係者が初めて出そろって集団動作の訓練をするわけです。

出初式は各自自治体ごとに行われ、日時についての決まりはありませんが、本市は1月11日に行われました。

1月のくらしのカレンダー

15 (木)	成人の日 成人祝賀式 午前10時～午後1時30分 市民会館	21 (水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室 9か月児健康診査 午後1時30分～2時45分 保健センター	27 (火)	4か月児健康診査 午後1時30分～2時45分 保健センター 運動・精神の発達相談 午前9時30分～11時 保健センター
16 (金)	母親教室 午後1時30分～ 保健センター 三種混合予防接種 午後2時～3時30分 保健センター 3歳児健康診査 午後1時～3時 向陽保健所	22 (木)	BCG接種 午後2時～3時30分 保健センター リハビリ体操 午前9時30分～11時30分 保健センター	28 (水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室 4か月児健康診査 午後1時30分～2時45分 保健センター BCG接種 午後2時～3時30分 保健センター
17 (土)	市長と話す日 午前10時～正午 市民相談室	23 (金)	3歳児健康診査 午後1時～3時 向陽保健所 母親教室 午後1時30分～ 保健センター	29 (木)	
18 (日)		24 (土)	9か月児健康診査 午後1時30分～2時45分 保健センター	30 (金)	ことばの相談 午前9時30分～午後3時 保健センター
19 (月)	ツベルクリン反応検査 午後2時～3時30分 保健センター 健康相談 午後1時30分～3時30分 保健センター リハビリ相談 午後2時～4時 保健センター 運動・精神の発達相談 午前9時30分～午後3時 保健センター	25 (日)		31 (土)	
20 (火)	大寒 9か月児健康診査 午後1時30分～2時45分 保健センター 献血 午前10時～午後3時30分 向陽保健所	26 (月)	健康相談 午後1時30分～3時30分 保健センター ツベルクリン反応検査 午後2時～3時30分 保健センター	1 (日)	