◎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　働くよろ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

広報向日市

No.189
昭和53年10月15日

◎発行　向日市役所（京都府向日市寺戸町中野20）
◎編集　広報広聴課　◎電話　075(931)1111

スポーツしてますか

さあ始めよう体力づくり

〝スポーツの秋〟あなたは日頃、何か運動をされてますか。何をするにしても機械の力を借りている今日では、必然的に運動不足になりがちです。特に家庭の主婦、サラリーマンにその傾向が顕著にみられます。運動不足の解消あなた自身の体力づくりのため、この秋に何かスポーツを始められませんか

みなさんは、「使用の法則」と「有効負荷の原則」というのをご存知ですか。簡単にいえば、人間のいろいろな器官はよく動かせば、強くなり、使わなければダメになるというものです。

せめて、一日に一回は自分の最大の力か、せめて三分の二くらいの力を出すトレーニングをしなければ、力はだんだん衰えてきます

ところが、何をするにしても機械の力を借りている現代では、どうしても運動不足になりがちです。

例えば家庭の主婦の場合は、一日のその多くが掃除洗濯、子どもの面倒に主人の世話となにかしら忙しく追いまわされているようにみえても、実際には電化、機械化によって、家事労働の力も時間もかなり軽減されているのが実情です。これに食生活の向上がかさなって肥満の問題や、外に出て活動的に動くということが少ないために、一般に単調な生活を送ってしまい、欲求不満などの問題が起ってきます。

このようなことを防止するため、積極的に戸外に出て、からだを動かすようにしたいものです。

といっても難しく考える必要はありません。買物などは歩いて少し遠くまで出かけたり、町内をスタスタとブラブラ歩きでない歩き方をします。また、一日一回、息が苦しくなるまでなわとびをするだけでもいいのです。美容のためにも、ぜひ試してください。

また、日頃スポーツをする時間をもてないサラリーマンの方などは、朝、電車に間に合うようにと、駅までかけ足をしたときなど、息切れがして自分の体力のなさに気づいたりします。

主婦の場合と同じようになわとびや速歩、年代によって異なりますが、ゆっくり走ったり歩いたりするランニングをしてみてください。これだけでも、かなり運動不足をカバーできるはずです。

歩く、走る、体操をするスポーツをする。そのどれを一つも全く行わなかったとすれば、今すぐとは限りませんが、いずれ確実に健康を害し、疾病を招きよせることになります。

市では、このように日頃仕事などで、昼間にスポーツの時間をとれない方のために、市内各小学校運動場体育館の開放、競輪場施設の貸し出しを行っています。

あなたの周りに こんなスポーツ施設が

市教育委員会では、昭和51年度から、日ごろスポーツになじむ時間をもてない市民のみなさんの社会教育の場として、各小学校の運動場、体育館を開放しています。

また、向日町競輪場施設の使用受付けも行っています。利用できる施設は、卓球室、テニス兼バレーボールコート、野球場兼サッカー場（第4駐車場）です。

利用時間、申込み手続きは次のとおりです。

◆小学校運動場・体育館
〔利用時間〕
▼平日…午後4時～9時
▼日曜・祝祭日・夏休みなど…午前9時～午後9時

◆向日町競輪場施設
〔利用時間〕
◎卓球室・テニス兼バレーボールコート…午前9時～午後5時
◎野球場兼サッカー場…午前8時～日没
注意…競輪開催日および前後日は使用できません。
〔利用手続き〕
小学校および競輪場施設とも、市教育委員会で所定の申込み用紙（市教委にあります）に必要事項を記入のうえ、申込んでください
また、使用の申請手続きの期間は、使用する日の属する月の前月の1日から使用しようとする日の2日前までです。
〔お問い合わせ〕
市教育委員会
☎九三一―一一八一

クラブ紹介

現在市内では、バレーボール3団体（向陽・わかたけ・三向）とバドミントン1団体（向陽）が活動しています。各クラブとも、財団法人市社会体育振興会加盟団体です。

参加ご希望の方は、次の各クラブ代表者まで。

バドミントン大会 ぜひご参加ください

第一回向日市バドミントン大会を、次の要領で開催します。ぜひ、ご参加ください。

〔日時〕
11月12日（日）
午前9時～午後5時
〔会場〕
第4乙訓中学校体育館
〔対象〕
満18歳以上の向日市民の方。ただし親子ダブルスの子どもは可。
〔種目〕
男子・女子・夫婦・親子の各ダブルス
〔参加費〕
男子・女子各ダブルス…二百円　夫婦・親子各ダブルス…百円
〔競技方法〕
トーナメント方式
〔参加受付期間〕
11月2日（木）まで
〔申込み先〕
市教育委員会（☎九三一―一一八一）および中央公民館（☎九三二―三一六六）まで、申込み用紙に記入のうえ、参加費を添えて申込んでください。

あなたも体力づくりのため、これらの施設をぜひご活用ください。

市民体育祭にご参加を

第7回向日市民体育祭をつぎのとおり開催します。
隣近所お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

〔と　き〕10月15日（日）午前9時開会
※雨天の場合は、22日（日）に順延します。
〔ところ〕向日町競輪場内
〔競技種目〕午前の部…男子ビンつり競争・女子ビンつり競走・男子障害物競走・女子数字合せ競走・男子600メートルリレー・女子500メートルリレー・アベック樽ころがし・特別演技（スポーツ少年団・市内バレーボール・バドミントンクラブ紹介）
午後の部…フォークダンス・特別演技（親・子孫・ヒ孫・3代・4代リレー）・混合綱引き・女子障害物競走・アベック封信2人3脚競走・アベック樽ころがし・混合900メートルリレー男子800メートル競走・混合紅白球入れ
〔主催〕向日市・市教育委員会・（財）市社会体育振興会