

向日市市民体育館



マスコット

(1) 体操競技

今回は、「体操競技」についてご説明いたします。

体操競技は、別名、器械体操といわれる「体操競技」と徒手または手具を用いて行われる「新体操」の二つの競技があります。

男子は、床・鞍馬・吊り輪・跳馬・平行棒・鉄棒の6種目があります。

女子は、跳馬・段違い平行棒・平均台・床の4種目があります。



体操演技

由演技を1チーム4名で行い、チームのベスト3の得点合計により順位が決められます。

ここで、規定演技と自由演技について少し説明しておきましょう。

規定演技とは、出場選手全員が同じ演技をすることをいいますが、その同じ演技でも、各人がいかに個性を生かして、他より自分をアピールするかによって差がつけます。

また自由演技とは、各種目でそれぞれの選手の得意とする技をつらねて一連の運動をつくりだします。この自由演技の興味は、何といっても選手たちの創作した技の発表が見られることです。

健康ひとくち知識

「成人病」このごろよく耳にされるようになった言葉です。

我が国の国民死亡の6割強は「がん」「心臓病」「脳卒中」が占めるようになり、また、人生50年時代から80年時代へと平均寿命の延びに伴い、老化現象を土台とした病気、つまり成人病にかかる人が増加していることから当然のことと言えるでしょう。

私たちは、誰でも年をとれば顔にしわが寄ったり、視力がおとろえたり、

成人病検査による早期発見を

いわゆる老化現象は個人差が大きく、20歳代で早くも体力のおとろえを感じる人もあれば、60歳代になってもなお活発に活動できる人もあります。

成人病も同じことで、若い頃から病的になる人とならない人の差が生じてきます。この差は、その人の歩んできた健康生活の差といえます。

成人病はまた習慣病とも言われ、生活習慣、食習慣とも大きくかわっています。それゆえゆっくり進行し、

症状が現われにくく、気がついた時は社会的にも家庭的にも重要な位置にある年代であり、相当進行してどうにもならないといった場合があります。

成人病が増加することは社会的にも大変大きな問題であり、成人病の克服の決め手は、予防と早期発見にあると思われ、もちろん、予防とは多くの成人病の間接的原因と言われる生活習慣や食習慣を見直すことが大切ですが、それより以前に、まず検査を受けて自分の健康状態を確認することが必要でしょう。

市では毎年各種の検査を実施していますが、受診率は依然低い状態です。検査の中でも一般健康診査は毎年増加し、心臓病の発見に欠かせない健康診査です。

10月末まで市内医療機関で無料で受けられますので、この機会にぜひ受診しましょう。

市長と話す日

日頃、市長と話す機会のない人に、直接市長が要望や相談に応じます。

▷とき 10月18日(土) 午前10時～正午
▷ところ 市民相談室

10月のくらしのカレンダー

Calendar table with columns for dates (15-31) and activities such as health checkups, sports events, and council meetings.