

体育の日特集

第5回市民体育祭を開催



魚つりより難しいなあ。(男子ピンツリ競走)



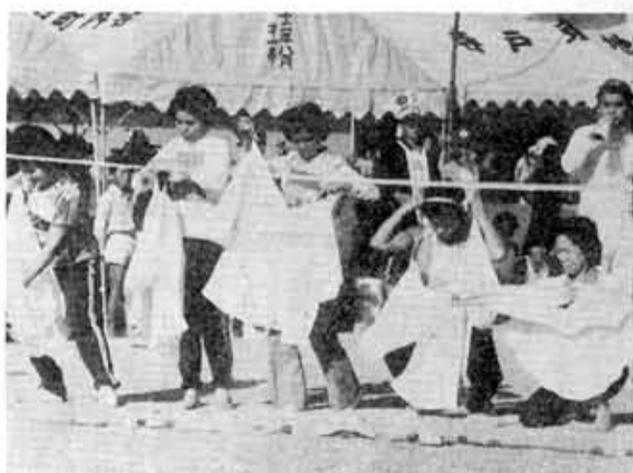
綱まぐり抜けさあ行け! (男子障害物競走)



青空に紅白球入れ合戦。カゴの中には何個?



ガンバレー! 日の丸の扇子をふりふり盛んな応援



落ち着いてエプロンをしていられないわ。(女子障害物競走)



そらひけ、もっとひけ。力を合わせてヨイショ、コラショ。(混合綱引き)



走った。抜いた。そして勝った! (男子800m競走)

待ちに待った二年ぶりの市民体育祭が、快晴に恵まれた十月三日、朝陽の輝く向日市運動場内グラウンドで開かれました。この日、午前九時から開会式が行われ、大会会長の秋市長のあいさつ、選手宣誓に続いて、さっそく競技に入りました。アベック樽ころがし、障害物走など各種目、地区が優勝し、楽しい体

待ちに待った二年ぶりの市民体育祭が、快晴に恵まれた十月三日、朝陽の輝く向日市運動場内グラウンドで開かれました。この日、午前九時から開会式が行われ、大会会長の秋市長のあいさつ、選手宣誓に続いて、さっそく競技に入りました。アベック樽ころがし、障害物走など各種目、地区が優勝し、楽しい体

ともためそう。三十代男子十五回以上、女子十回以上、四十代男子十回以上、女子五回以上、五十代男子五回以上、女子二回以上

両手を前に組み、その中をバランスをとりながら、足を片足ずつくぐらせ元にもどす。三十代男女、両足を片足に入れ、またもとに戻す。四十代男女、両足を片足に入れ、又逆にぬく。五十代男女、片足を入れ、又逆にぬく。

働き盛りのあなたは、スポーツや運動をする時間もない忙しい毎日を送っているかも。でも、そのあなたこそ、スポーツや運動がいちばん必要です。ここから四ページのこの欄にわたってある運動を、気軽にやってみて下さい。あなたの毎日の生活や仕事が、日まじりに快適になるはず。さあ、始めましょう。

働き盛りのあなたに

こんな動きがてきますか?



△テスト2

足ぬき
両手を前に組み、その中をバランスをとりながら、足を片足ずつくぐらせ元にもどす。

△テスト3

閉眼片足立ち
両手を腰に片足で立ち、眼を閉じてそのままの姿勢を続けられる時間を計る。手が腰から離れたり、足の位置がずれるとため。三十代男女、六十秒以上、四十代男女、四十秒以上、五十代男女、三十秒以上



△テスト4

片ひざ屈伸
片方の足先を片手でつかみ、バランスをとって他方の足で立ち立足を上げてつかんでいる方のひざ頭を立足のクルブシの横につくもともどもどる。両足とも同様だが、両足

