

★第25回あさお区歩け歩け運動

開催日：平成19年11月4日(日)

場所：フルーツパーク・小沢城址方面

いつのまにか
皆親しく和やかに！



歩け歩け運動
麻生区体育指導委員会



当たり～！



【フルーツパークで記念写真】

わが郷土を
観覧



【高石神社】



【香林寺】



【壽福寺】

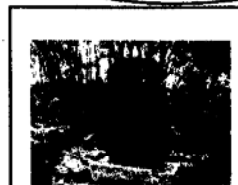


ウォーキングの催しは
たくさんありますが、この歩け歩
け運動のひと味違うところは、ゴール
でクイズの抽選会があることです。
賞品は新鮮な地元野菜！歩いて
食べて健康な一日でした。

秋晴れのもと、紅葉を眺めながら

7歳～81歳まで幅広い年齢の参加者—総勢70名が完歩！

麻生区役所⇒高石神社⇒香林寺⇒フルーツパーク⇒壽福寺⇒小澤城址
⇒穴澤天神社⇒稲田公園(約9kmの行程です。)



【小澤城址】

★ 平成19年度 川崎市民体力測定の集い

開催日 : 平成19年9月9日 (日)

場所 : 麻生スポーツセンター



実年齢より
若い測定結果だと
いいな～

あなたの体力年齢は??



毎年、9月初旬に行われる市民体力測定には、小学生からとても80歳以上には見えない体力自慢の皆さんが、多数参加して下さいます。今年は、朝の受付に行列ができるほどの賑わいで、皆さん結果を楽しみにしながら張り切って取り組んでいました。健康な生活を楽しむためには、体力の維持が大切です。来年は、より多くの方々のご参加をお待ちしています。

★ 平成19年度 麻生区体育指導委員会自主研修

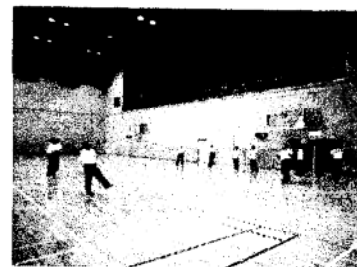
開催日 : 平成19年9月9日 (日)

場所 : 麻生スポーツセンター

楕円型のボールは投げる
のもなかなか大変!



区民の皆さんにニュースポーツを楽しんでいただくことを目的に、毎年、体育指導委員会では、自主研修を行っています。今年度は、昨年同様「フラッグフットボール」に取り組みました。普段は行事のサポーターとして活動していますが、この時ばかりは自分たちが主役。体育館内をところ狭しと走り回り、真剣にゲームの研修を行いました。フラッグフットボールの道具は体育指導委員会でも保有しています。興味のある方は、指導もいたしますので、お気軽にご相談下さい。



★ 第18回あさお区民運動会

開催日 : 平成19年10月7日 (日)

場所 : 麻生水処理センター



今年も参加者の皆さんの歓声がグラウンドいっぱい響く中、体育指導委員は審判と進行のお手伝いをしました。

知っていましたか? 競技に参加すると必ず景品がもらえるってこと!

来年は是非参加して、たくさんの景品をゲットしてみたいかがですか?!

★ 第26回あさお区民まつり

開催日 : 平成19年10月14日 (日)

場所 : 麻生区役所

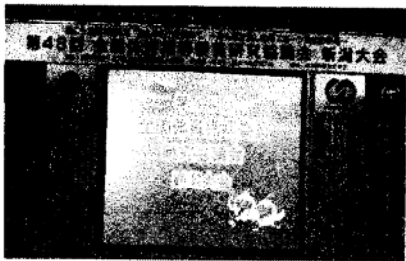
体育指導委員会は、今年もお祭りに参加しました。出店部の揚げたこやき・うどん担当者は、エプロンにバンダナを着用し、衛生面に気をつけて販売いたしました。皆さん、お味の方はいかがでしたか? 多くの方に買っていただきありがとうございます。



木ごま・ベー
ゴマもやっ
てま～す!

体指のエプロン姿いかが?





★ 第48回全国体育指導委員研究協議会

開催日 : 平成19年11月8日(木)・9日(金)

場所 : 新潟市朱鷺メッセ

新潟市で開催された全国大会に参加しました。「地域の魅力を高めるスポーツ振興」～スポーツ文化の創造に向けて～と題しての基調講演を聞き、懇親会では、他の地域の方々と情報交換を行い有意義な時間を過ごしました。

★ 多摩川ハーフマラソン in 川崎

開催日 : 平成19年11月18日(日)

場所 : 多摩川河川敷(古市場陸上競技場)

主催 : 川崎市・川崎市教育委員会・(財)川崎市体育協会
2007多摩川ランフェスタ in 川崎実行委員会

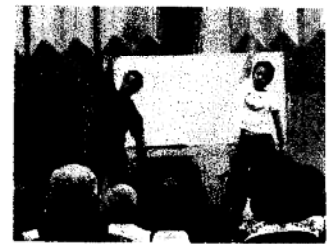
今年の大会は天気に恵まれ、ハーフの部・3kmの部・10kmの部・親子ペアの部、ともに参加者が多く、大いに盛り上がりました。今年も受付や沿道警備などのお手伝いをしました。



★ 平成19年度神奈川県体育指導委員研修会

開催日 : 平成19年11月23日(金)

場所 : 横浜市南スポーツセンター



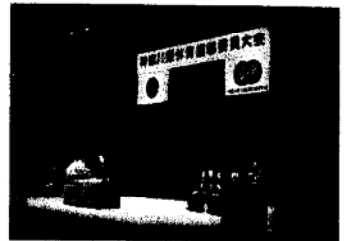
皆さん、「3033運動」をご存知ですか?「一日30分、週3回、3ヶ月間」の軽度の運動を習慣づけることで、楽しく、マイペースで、体力の向上と体調の維持がはかれます。今回の研修会では、運動習慣の大切さを学んできました。4面に関連記事を掲載していますのでご覧下さい。

★ 平成19年度神奈川県体育指導委員大会

開催日 : 平成20年2月3日(日)

場所 : 川崎市教育文化会館

この大会は、神奈川県下の体育指導委員が集い、功労者に対する表彰や基調講演、ニュースポーツ研修などが行われる催しです。今年は川崎市で開催され、市内の体育指導委員は受付や会場案内などを行いました。



★ 第18回麻生区小学生バドミントン大会

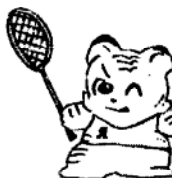
開催日 : 平成20年2月17日(日)

場所 : 麻生スポーツセンター

試合形式 : 男女別・学年別・シングル戦

優勝 : 1・2年少年(佐々木 壘)、少女(種山 紗輝)
3・4年少年(津村 翔)、少女(江川 直美)
5・6年少年(碓井 浩太)、少女(山本 美紀)

今年からシングル戦となりました。参加者は1年から6年までの少年が29名、少女が7名でした。来年も多くの少年・少女達が、元気に明るく参加してくれることを願っています。



うふふ!
受けて
ミヨ～

体指は点数係も担当



★ 第18回麻生区小学生バレーボール大会

優勝 : 千代ヶ丘小学校区 準優勝 : 金程富士見会A

開催日 : 平成20年2月24日(日)

場所 : 麻生スポーツセンター

チーム数 : 10チーム

試合形式 : トーナメント(敗者戦あり)6人制



ぼよよ～ん
がんばりま
っす!



今年は女子8チーム、男子2チームで優勝が争われ、千代ヶ丘小学校区が優勝!バレーボールでは女の子が一枚上手かな?でも男子チームも大健闘!大きな声で元気いっぱいの姿を見せてくれました。



3033運動(くらしに運動・スポーツの習慣を！)



無理をしないで、継続することが大切です。運動しましょう！

神奈川県では、県民の皆さんが一人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために、1日30分、週3日、3ヶ月間継続して行う「3033運動」を推進しています。

まずは、こんなことから始めてみてはいかがでしょうか？



【通勤・帰宅時のウォーキング】



【電車のつま先立ち】

【階段の登り・降り】



【寝・起きの時のストレッチ】

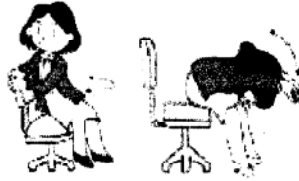


【椅子を使ってストレッチ】

【テレビ観ながらストレッチ】



【洗濯たんでストレッチ】



【子どもとジョギング】



ご存じですか？ 今話題のメタボ～

メタボリックシンドローム

不規則な食生活や運動不足などが積み重なった結果、必要以上に体の中に脂を溜めてしまい、内臓脂肪型肥満により生活習慣病が起こりやすくなっている状態のことを言います。

肥満がもとで高脂血や高血糖、高血圧など、複数の生活習慣病になる危険性を抱え、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞など怖い病気を引き起こす要因を持っています。

メタボリックシンドロームは、診断基準に当てはまっても痛いとか目に見える形では症状はわかりません。自分で気づいてなくてもメタボリックシンドロームである可能性は十分にあります。生活習慣を見直しておなかに脂肪が溜まらないように気をつけ、健康診断や人間ドックの検査値にも注意を払うようにしましょう。

メタボリックシンドロームの予防・改善には、食事療法や運動療法があります。内臓脂肪がたまりやすい食事は、高脂肪食(脂っこいもの)、高シヨ糖食(甘いもの)、高カロリー食(カロリーが高いもの、食べ過ぎ)、低繊維食(緑黄色野菜の不足)です。バランスの良い食事と腹八分目。これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。また、有酸素運動は体力の維持増進のほか、肥満防止、内臓機能の活性化、ストレス解消にも効果大。しかし、やみくもに運動を始めるのは体を壊すもとです。まずは自分の体力を知り、体力にあった運動を行いましょう。ストレッチやウォーキングなど、適度な運動を継続的に行う事が大切です。

編集後記

2/17の東京マラソンに出場。申し込み受付、沿道警備、給水、バナナ・アンパン？とにかくたくさんのボランティアに支えられて無事完走することができました。ちなみに川崎にも市民マラソンがあるのをご存知ですか？今年度は11/18古市場陸上競技場(麻生区からは少し遠いですネ)で多摩川ハーフマラソンがおこなわれました。体育指導委員も沿道警備などで協力しています。ランニングは体力維持・増進の基本です。メタボなんて吹き飛ばせ！今年は皆さんもマラソンにチャレンジしてみてくださいませんか？



「歩け・歩け！増える歩数に減る脂肪」

毎月第4土曜日は市民健康デー



麻生区役所

