

スポーツを通して子どもの  
こころとからだを育てます

# スポ少だより



## こんないいことがあったよ 運動会で大活躍！

小学校のスポーツイベントといえば「運動会」。今年も各小学校で行われました。

ところで、某小学校ではちょっとした驚きがありました。

なんと、各学年の代表選手が走る「(学校ごとに名称は違いますが)選手リレー」で、スポーツ少年団の団員が勢ぞろいしていたのです。特に5、6年生は、ほとんどの選手が団員だったとのことで、指導者のみなさんは大喜び！「それはもう、見ていて楽しくて。この子も、あの子も！と、応援にも熱が入りましたよ。」と、団長が話してくださいました。



多治見市のスポーツ少年団は、3団とも野球を中心に活動しています。「特に走ることに特化しているわけではないのだけど、それでもやはり継続して運動をしているから筋力がついているのかな。」と、保護者が分析していました。確かに、定期的にスポーツをしないとでは、学童期の体力に大きく差がつく可能性があります。

身体を動かすのは、野球でなくとも、どんなことでもよいでしょう。ぜひ子どものうちからスポーツに親しんでみてはいかがでしょうか。今からスポーツを始めれば、来年はリレーの選手に選ばれるかもしれませんね。

【問合せ】スポーツ少年団事務局 猪野 ☎ 43-6285 (笠原体育館内)

私たちが運動の場を  
作るお手伝いをします

# スポ推だより



## “ゆっくり歩き”と“<sup>はや</sup>速歩き”「インターバル<sup>そくほ</sup>速歩」とは？

ゆっくり&速歩きで、より健康な体にしましょう！

インターバル速歩とは「ゆっくり歩き」と「速歩き」を交互におこなう歩き方です。3分間が理想ですが、最初は2分間ずつで始めても良いです。

インターバル速歩を行う前には、けがをしないように準備運動が大切です。肩と膝を回し、股関節を開いて内ももを伸ばす、アキレス腱とふくらはぎを伸ばす、太ももの前を伸ばすことを意識して、入念にストレッチをしてください。

歩くときは背筋を伸ばして、少し大きめの歩幅で踵から地面に着くようにし、遠くを見て歩きます。体幹・下半身の多くの筋肉を使うように歩きます。腕は肘を90度に曲げて手のひらは握らず開いて、後ろに大きく引くことを意識して振り、腰への負担を減らします。

筋肉に負荷の少ない「ゆっくり歩き」(有酸素運動)と、負荷をかける「速歩き」(無酸素運動)を合わせることで、筋力・持久力を向上させ、骨密度の増加や心臓の病気・糖尿病など生活習慣病リスクの改善などにも効果があるそうです。



インターバル速歩後30分以内に糖質と乳製品を摂ると、使われて傷んだ筋肉の修復が促され、筋肉量が増加して熱中症や体の故障等の予防になるといわれています。歩いた後には、ぜひ牛乳を飲みましょう。

歩く時間は1日30分週4回か、1週間で120分以上であればOKです。続けてこそ、結果が出てきます。さあ、歩きましょう！



(スポーツ推進委員 星野 保隆)

【問合せ】スポーツ推進委員事務局 茂木 ☎ 43-6285