

Sports with everyone みんなでスポーツ

準備体操と整理体操

◆準備体操でケガの予防を◆

体を動かすのによい季節となりました。健康のためにウォーキングやジョギングをしている方を多く見かけます。勢いに任せて、いきなりウォーキング、ジョギングをしていませんか。

主運動の前に、ストレッチや軽い体操をすることで、次のような効果があります。

(1) 関節の可動域を広げ、筋肉が伸縮しやすく、ケガの予防ができます。

(2) 自分自身の体調が把握できます。

このような体操を準備体操(ウォーミングアップ)といいます。主運動でよく使う部分を入念にストレッチする、例えば歩く、走るであれば足首やふくらはぎなど下肢の筋肉を大きく動かすような動的なストレッチをすると効果的です。

◆疲労回復を早める整理体操◆

運動後に筋肉の疲れや痛みを感じたことはありませんか。整理体操(クーリングダウン)をすることによって疲労回復を早めたり、負担のかかった部位に発生する慢性障害を予防することができます。例えば、ジョギングからウォーキング、さらにストレッチのように段階的に運動の強さを下げて、動的から静的な運動へと移行していきます。この時に、座った姿勢のストレッチやマッサージを取り入れると神経や筋肉に対して鎮静(リラックス)効果があります。

運動を継続していくためにも、このように運動の前後に準備体操と整理体操を行い、ケガの予防や疲労回復に役立てていきましょう。

11月23日はふれあいゆるスポフェスティバル

文化スポーツ振興課
☎86-8023 / ☎86-8380

甲賀市の将来像

「人 自然 輝きつづける あい甲賀」

まちづくりの5つの目標

- 生活の安心感をみんなで育てる
- 自然環境を大切に、暮らしの豊かさにつなぐ
- 安全で快適な生活の基盤を整え、まちの活力を高める
- 地域の特性を活かし、元気な産業を伸ばす
- たくましい心身と郷土への誇りをもつ人を育てる

甲賀市総合計画基本構想

編集後記
軽い気持ちで挑んだ飯道山の清掃登山。運動不足の身には、ごみ拾いもこのころにひたすら頂上をめざすしかなく、同行した平均年齢65歳という綾野山歩会の皆さんの軽い足取りを信じられないうつろいを見ました。頂上からの眺めや美味しいおすそ分け、可憐な山の植物など山登りの楽しみを教わり、帰る頃には、二万五千歩を歩いていました。何事も一歩ずつ、頑張りましょう。



編集・発行

- 甲賀市役所
〒528-8502 甲賀市水口町水口6053番地
☎0748-65-0650 ☎0748-63-4554
- 甲南庁舎(甲賀市甲南町野田810番地)
○上下水道部
☎0748-86-8000 ☎0748-86-8032
- 教育委員会
☎0748-86-8002 ☎0748-86-8380
- 市民窓口センター(甲賀市水口町水口6053番地)
☎0748-62-1621 ☎0748-63-4086

- 土山地域市民センター(甲賀市土山町北土山1715番地)
☎0748-66-1101 ☎0748-66-1564
 - 甲賀大原地域市民センター(甲賀市甲賀町相模173番地4)
☎0748-88-4101 ☎0748-88-3104
 - 甲南第一地域市民センター(甲賀市甲南町野田810番地)
☎0748-86-4161 ☎0748-86-8029
 - 信楽地域市民センター(甲賀市信楽町長野1203番地)
☎0748-82-1121 ☎0748-82-3415
- ※上記4つの地域市民センターは、旧支所の地域市民センターで、従来の支所機能を有します。

業務時間/8時30分~17時15分(窓口延長日を除く)

図書館 だより 7月

図書館	開館時間	電話	FAX
水口図書館	10:00~18:00 (甲南図書館交流館: 金曜日は21:00まで)	63-7400	63-4737
土山図書館		66-1056	66-1067
甲賀図書情報館		88-7246	88-7005
甲南図書館交流館		86-1504	86-1505
信楽図書館		82-0320	82-3921

甲賀市図書館ホームページ 新URL: <http://lib.city.koka.lg.jp/>

甲賀市図書館カレンダー

7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
水口図書館				休	休	話				休	休				休	休	話						休	休						休	
土山図書館	休						休	休			話			休	休					休	休			閉		話	休	休			
甲賀図書情報館				休	休					休	休	話						休	休					閉	休	休	話			休	
甲南図書館交流館	休						休	休			話			休	休					休	休	閉		話	話		休	休			
信楽図書館	休		話				休	休			話			休	休					休	休		閉		話		休	休			

休館日 整理のための閉館日 おはなし会 乳幼児向けおはなし会

行事予定

	日	時	内容・備考	場所
映画会	20	日	11:00~11:15 えいが「つりばしわたれ」	甲南図書館交流館
	20	日	14:00~15:50 映画「白い船」	甲南図書館交流館
	27	日	14:00~15:25 日曜映画会「マイ・シスターズ・キッズ」(日本語吹替え)	甲賀図書情報館
対面朗読	4	金	13:30~15:30 対面朗読 *事前予約要	甲南図書館交流館
	18	金	13:30~15:30 対面朗読 *事前予約要	甲南図書館交流館
その他	6月7日(土)~29日(日)		保存期限が過ぎた雑誌の譲渡	土山図書館

※おはなし会の時間や内容、移動図書館の情報については、お問い合わせいただくか甲賀市図書館ホームページ (<http://lib.city.koka.lg.jp/>) をご覧ください。

甲賀市体育協会設立10周年記念大会 第10回市民球技大会

スポーツの振興と、健康増進・競技力向上のため、体育協会加盟団体による球技大会です。どなたでも参加いただけます。

日程	種目	会場	対象
6月15日(日)	ソフトバレー	水口体育館	市内に在住、もしくは勤務、通学している方 ※競技方法・参加費・申込方法は、各種目別に異なりますので、各競技団体もしくは、体育協会事務局までお問い合わせください。
6月22日(日)~7月27日(日)	軟式野球	柏木公園野球場ほか	
6月29日(日)	バウンドテニス	土山体育館	市内に在住、もしくは勤務、通学している方 ※競技方法・参加費・申込方法は、各種目別に異なりますので、各競技団体もしくは、体育協会事務局までお問い合わせください。
7月13日(日)	ソフトテニス	甲賀中央公園	
8月17日(日)	ゲートボール	土山室内運動場	
	サッカー	水口スポーツの森	
8月24日(日)	バスケットボール	水口体育館	
	ターゲット・バードゴルフ	甲南中央運動公園	
	バドミントン	信楽体育館	
10月5日(日)	卓球	土山体育館	
10月12日(日)	ソフトボール	土山グラウンド	

問い合わせ

☎ 86-23343 / ☎ 86-2443
甲賀市体育協会事務局