

体育指導委員のコーナー

みんなですぽーつ!!

スポーツに関することなら体育指導委員に

みんなで創る 総合型地域 スポーツクラブ

種目、年齢、技術レベルに多様性を持ち、誰もが参加できる「総合型地域スポーツクラブ」は、市内に10クラブあります。それぞれ特色ある内容で活動されていますので紹介します。

こうがサスケくらぶ



今年は16種目を10会場で開催しています。スタッフも体育指導委員協議会甲賀ブロックの18人を始め、体育協会甲賀支部、シヨギンゲクラブ、鹿深サッカー等々多数の方に協力いただいています。またヨガ、太極拳、エアロビ、ゴルフ、フットサル、ごされ、の各教室には、講師を迎え楽しく活動しています。今年のチャレンジデーでは、サスケチームがドリブルリレーで全国1位になりました。

設立●平成17年2月27日
 会員数●384人(平成19年10月現在)
 連絡先●こうがサスケくらぶ事務局
 TEL●88-5900(甲賀中央公園集会所内)
 URL●http://www.sasuke-club.jp/

ぼぼんた倶楽部



50歳以上の会員の方が会員の圧倒的多数を占めています。特に高齢者は元氣パワーいっぱいです。いつも明るく、スポーツを楽しんでいます。いろいろなスポーツを皆さんに提供することで少しでもスポーツに親しんでもらおうと10月には恒例の「健康フェスタ」(ポールエクササイズ・ヨガ・ニュースポーツ・ポールウォーキング)を開催しました。会員以外の方にもご参加いただいで気持ちのいい汗を流しました。

設立●平成17年3月21日
 会員数●244名(平成19年10月現在)
 連絡先●ぼぼんた倶楽部事務局
 TEL●82-0941(信楽体育館内)

◎興味のある方
 一度、遊びに来ていただい。

問い合わせ

生涯スポーツ課 スポーツ振興係
 ☎86-88023 FAX86-88380

介護予防をはじめましょう!

◎まずは足腰の筋力をきたえましょう

足腰の筋力をきたえると

- 歩く時のバランスが安定して、転倒しにくい。
- 歩幅が広くなり、歩くスピードが早くなる。
- 歩幅が広くなり、距離が増える。
- 椅子からの立ち上がりやゆっくり座る時の動作がスムーズになります。



人間は300種類もの筋肉を使いながら生きています。その中でも立つ、歩く、座るなどの活動の基礎となるのが足の筋肉(大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋)です。ここを重点的にきたえることが大切です。

- 足を肩幅程度に開き、膝をゆっくり曲げます。
- 顔は前を向き、膝はあまり深く曲げないように。(曲げずぎは膝を痛めます。)
- つま先はあまり、外側を向けないように。

問い合わせ
 介護福祉課 介護予防認定係
 ☎65-0697・0699 FAX63-4085

