

みんなですぽーつ

スポーツに関するのなら体育指導委員に



運動不足の方・高齢者におすすめ

レスパンス運動

いつまでも日常生活を健康で過ごすために、運動は欠かせないですね。

人間の身体には筋肉があり、成人では体重の40〜50%が筋肉で占められています。その筋力は、一定の負荷をかけることによって維持・向上します。

また、高齢者運動にも心肺機能や柔軟性を高める運動だけでなく、自分の体重やチューブ、ダンベルを利用したレスパンス運動Ⅱ筋力トレーニングが注目されています。日常生活を過ごすために脚、おなか、上半身を鍛える運動を紹介します。

1、脚・お尻の運動

いすに座るようなつもりで腰を落とし、息を吐きながら立ち上がります。
(10回〜20回)



2、お腹の運動

床に脚を伸ばして座ります。おへそを見ながら、膝を曲げ、息を吐きながら太ももを胸に引き寄せます。同じように反対の脚も行います。
(10回〜20回)



3、上半身の運動

床に四つんばいになり、手は肩幅より広めにします。肘を曲げていきます。なお、きつい方は、肘を少し曲げるだけでもかまいません。
(10回〜20回)



3か月ほど続くと、日常生活での歩行が楽になったと感じていただけるでしょう。

問い合わせ

生涯スポーツ課 スポーツ振興係
TEL 086-8023 FAX 086-8380

全国でも頑張れ

甲賀忍者の末裔たち

～スポーツ全国大会出場壮行会～

各種予選大会を勝ち抜き、全国大会への出場キップを手にした市内の小・中・高校生等を激励するための壮行会が7月18日、市役所甲南庁舎で行われました。

全国大会に出場するのは、ソフトボール（女子）や剣道など団体4チームと6名の個人です。

壮行会には、中嶋市長も出席、「甲賀忍者のように全国大会でも頑張ってください」と激励の言葉を送りました。

全国大会に参加されるのは次の皆さんです。



▲中嶋市長から激励を受ける伴谷ファイターズの選手の皆さん

個人・団体名(敬称略)	大会名	開催期日	開催場所
伴谷ファイターズ(25名)	第22回全日本小学生女子ソフトボール大会	8月2日(土)～5日(火)	東京
水口剣道スポーツ少年団剣道会(10名)	第43回全日本少年剣道錬成大会	7月29日(火)～30日(水)	東京
甲南剣道少年団忍修館道場(山田雄大)	第33回全日本選抜少年剣道個人錬成大会	7月29日(火)～30日(水)	東京
甲南剣道少年団忍修館道場(坂内麻耶)	第26回全日本小・中学生女子個人選抜剣道錬成大会	10月12日(日)	富山
水口高等学校射撃部(5名)	第46回全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会	7月28日(月)～31日(木)	広島
水口高等学校陸上部(福崎奨萌)	第61回全国高等学校陸上競技選手権大会	7月29日(火)～8月2日(土)	埼玉
S・T(18名)	第13回全日本レディースソフトボール大会	9月12日(土)～16日(火)	茨城
甲賀J・A・C (小澤直人、林咲穂、瀬古建人)	第24回全国小学生陸上競技交流大会	8月29日(金)～30日(土)	東京

※各種全国大会に出場が決定された方は生涯スポーツ課までご連絡ください。