

志免町

体協だより

「体育協会」……通称「体協」と言っています。

第9号

発行

平成3年4.1

体育協会事務局

(志免町社会教育課内)

TEL ☎ 7100



卓
球
部

皆さん、自分の好きなスポーツで、いい汗流してみませんか!!

「志免町体協」では、町民の健康と融和、青少年の健全育成をスローガンに活動を進めています。現在、体協は、12の団体(別表3)で構成され、活動も年々盛んになっています。

又、地域には、スポーツ愛好者からなるスポーツクラブも増えています。是非、この機会に自分の体力を点検し、自分の好きな自分にあったスポーツに挑戦してみてください。体協では、町民の皆さんの入会を心から歓迎致します。

今後も皆さんとともに、各種スポーツを通じて、健康で明るい町づくりに努めていきたいと思ひます。

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです。

会長あいさつ



会長
小林 鶴児

昭和四十六年十月十日の体育の日に志免町体育協会が発足し、今年で二十年をむかえることができました。これもひとえに町民皆様のご理解とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

さて、昨年開催されました国体相撲競技には、町長を中心に体協、各種団体、多くの町民の皆さんが一致団結し長期間にわたり心からの御協力、特に民泊や競技場内外での接待やそれぞれ各自の役割での活躍により、全国から参加された多くの選手や役員の皆さんが「あー志免は良かった」と一生の思い出を残しお帰りになったことと思えます。皆さんの苦勞に本紙を借り心からお礼を申し上げます。

昔から一年の計は元旦にありと申します。私もいろいろ計画を考えました。二十一世紀に向けていかに進むべきか、これだけ発展した社会、我々体協会員や一部のスポーツ愛好者だけの社会体育であってはならないと思えます。老いも若きも幼児までもがなんらかの

形ちで体育やスポーツに親しむ、いわゆる町民総参加の生涯スポーツを目指す時代がやって来たと思えます。それには何んと云つても先ず我々体協が先頭に立ち、引ばつて行かねばなりません。それぞれ各部、各協会が協力し独自の工夫で何時でもどこでも誰でも参加出来る競技や大会を実行してもらいたい、又、最近社会問題となつてくる青少年の精神力の欠如、飽食や運動不足による肥満体や体力の低下解消と合せ青少年の健全育成にもなり、スポーツの底辺拡大や体協発展につながるような気がします。これから益々多くなる高齢者に対するスポーツはいかにあるべきか等々各部、各協会を初め会員の皆さんが一層汗を流す努力と協力をお願い申し上げます。どうか行政や町民の皆さんの御理解と御協力をお願い申し上げます。



広がる友情と連帯の輪の中で!!

大熱戦の郡民体育大会'90

昨年7月8日(日)、第39回粕屋郡民体育大会が粕屋郡8町で分散して行われ、郡内8町から約三千人の選手が参加。陸上、バレーボールなど9種目とソフトボール、弓道など3種目の公開競技に熱戦を展開しました。

志免町からも二八〇名の選手団が出場、陸上・軟式庭球・相撲・バドミントン等で優勝したほか各種目で健闘しました。

※大会成績(団体三位以内のみ)

―陸上―

- 〔団体〕▽総合二位 ▽一般男子〓三位
- ▽一般女子〓三位 ▽青年男子〓優勝
- ▽一般男子四〇〇メートルリレー〓二位
- ▽青年男子四〇〇メートルリレー〓二位
- ▽男女年齢別リレー六〇〇メートルリレー〓二位

―バレーボール―

- ▽一般男子〓二位
- ▽青年女子〓三位

―剣道―

〔団体〕

- ▽一般男子〓二位
- ▽青年男子〓二位

―卓球―

- ▽一般男子〓三位

―バスケットボール―

- ▽一般女子〓三位

―庭球―

- ▽軟式庭球〓優勝
- ▽硬式男子〓三位
- ▽硬式女子〓二位

―相撲―

〔団体〕

- ▽一般男子〓優勝

―バドミントン―

- ▽一般男子〓三位
- ▽一般女子〓優勝

○公開競技

- ―ソフトボール―
- ▽二位

一緒にイイ汗流しましょう！

(入部希望者は下記までご連絡を)

種 目	活 動 状 況			連 絡 先	備 考	
	練 習 日	時 間	場 所			
陸 上 部	毎月第1日曜日	午前7時～8時	志 免 中 学 校	見好 卯敏 ☎935-7100	楽しく活動する事を目的としています。成人男、女募集中!!	
	毎週火・木	午後8時半～9時半	〃	牧野 伸邦 ☎935-8304	青年男子、女子一緒に走ろう!!	
バスケットボール部	木	午後8時～10時	中央小体育館	中山 孝一 ☎935-1001	部員募集中!!	
柔 道 部	月・水・金	午後5時半～7時半	志 免 中 武 道 場	案浦 善晴 ☎611-2952	5才以上男女を問わず加入できます。	
剣道部	心正会 月・水・金 第1,2日曜日(大人のみ)	午後5時～8時 午後5時～7時	町 民 体 育 館	本田 豊次 ☎935-2995	剣道で、さわやかな汗！ 年齢を問わず、お気軽にご参加ください。	
	桜武館 火・木・土	火・木・午後6時～8時 土 〃 3時～5時	南 小 体 育 館	宮川 英俊 ☎935-8504		
硬式テニス協会	日	午前10時～12時	旧 役 場 横 テ ニ ス コ ー ト	藤 龍己 ☎935-1001	体力増進とストレス解消に楽しく汗を流しましょう。	
軟式庭球協会	〃	午前9時半～12時半	総合スポーツ公園	中牟田修身 ☎935-1001	青空の下、思い切り白球を打とう。部員募集!!	
空 手 協 会	火・木・土 月・金	午後6時～9時 午後6時～8時	町 民 体 育 館 桜丘共同利用施設体育館	世利 勝義 ☎935-1789	体力増強に女性の方は美と健康に入会をお待ちします。	
相 撲 協 会	火・木	午後5時半～7時	岩崎神社横相撲場	吉村 定 935-2367 世利良未 935-1001	すもうに興味のある方お気軽にどうぞ。	
居 合 道 部	土 日	午後7時～9時 午後4時～6時	町 民 体 育 館 桜丘共同利用施設体育館	佐藤 和也 ☎936-1648	きたえよう心と体。	
卓 球 部	火・木	午後7時40分～10時	志 免 中 卓 球 場	碓 俊行(仮) ☎935-2528	卓球を通じ、素晴らしい思い出を残して見ませんか!	
	金	午後8時～9時40分	〃	杉本美喜子 ☎621-1662		
ソ フ ト ボ ー ル 協 会	亀 山	日	西 小 運 動 場	中畔 憲三 ☎935-8974	町民の皆さん一緒にグラウンドを走り廻りませんか。各チーム共皆様のご参加をお待ちしています。 社会人の方ならば誰でも、加入できます。 お気軽にどうぞ。お尋ねください。 リーグ戦開幕(前期) 成人ソフト大会 勤労女子ソフト大会 ジュニアソフト大会 リーグ戦(後期) 町長杯トーナメント大会	
	大 町	日	中央小運動場	稲永 恒光 ☎935-0923		
	サンデース	日	〃	浦田 禎 ☎935-8053		
	別 府 II	日	西 小 運 動 場	小島 弘 ☎935-6476		
	K S	日	中央小運動場	広川 政幸 ☎936-0649		
	南 志 免	日	南 小 運 動 場	世利 正朝 ☎936-4255		
	イーグルス	日	東公園グラウンド	井上 修 ☎935-2563		
	志 免 四	日	中央小運動場	佐伯 清 ☎935-4207		
	志 免 五	日	中央小運動場	吉田 宏生 ☎936-0017		
	九州産交	日		栗山 正幸 ☎935-2211		
	鏡	日	西 小 運 動 場	西村 芳雄 ☎621-3115		
	向ヶ丘	日	東 小 運 動 場	久保田 勉 ☎935-3465		
平 山	日	南 小 運 動 場	平山 作蔵 ☎935-9011			
バ レ ー ボ ー ル 協 会	マイズ志免	火・金	午後7時半～9時半	志 免 中 体 育 館	内山 久枝 ☎935-7731	フレッシュな貴女へバレーボールをしてみませんか!!
	ミラクルズ	月・金	午後7時半～9時半	中 央 小 体 育 館 南 小 体 育 館	田中恵美子 ☎935-5479	活気あふれるママさんばかり貴女もどうぞ!!
	泉 桜	水	午後8時～10時	南 小 体 育 館	飯田 郷子 ☎935-9649	今の体力を維持するためにバレーボールで汗を!!
	スマイル	火・金	午後7時半～9時半	東 小 体 育 館 志 免 中 体 育 館	熊谷 成美 ☎935-8862	バレーボールの好きな貴女！お待ちしています。
	鏡 クラ ブ	火・土	午後7時半～9時半	西地区社会体育館	堤 都子 ☎611-2594	運動不足解消のために、一緒にいい汗をかきましょう!!
	グレイス	水・金	午後7時半～9時半	東 小 体 育 館	森山 恵子 ☎935-1001	フレッシュママ集まれ！……汗かいて美しくなろう…
	公友会(ママ)	月・木	午後8時～10時	東 小 体 育 館	吉村 公子 ☎935-5188	頑張るシニアチームです。～気ままに練習しています～
	志免四ミルキー	月・水	午後7時半～9時半	志 免 中 体 育 館	高田 初代 ☎936-3640	随時部員募集しています。お気軽にご一報を!
	西日本自動車学園	金	午後8時～10時	志 免 中 体 育 館	小山 勝 ☎947-5416	仕事の後の爽やかな汗、最高です。一緒にバレーボールを!!
	志 友 会	火・木	午後8時～10時	東 小 体 育 館	安川 繁典 ☎935-1001	30才からスタート楽しいバレーボールを!!
	公 友 会(男子)	火・木・土	午後8時～10時	東 小 体 育 館	生田 進 ☎935-9745	若者よ集まれ!!
	志 免 クラ ブ (青年女子)	月・木	午後8時～10時	東 小 体 育 館	安元 春雄 ☎936-4473(夜)	若者よ集まれ!!
	志 免 南 ア ジュニ	水・土	午後5時～7時 但し土曜日1時～3時	南 小 体 育 館	高橋 敏治 ☎936-1900	楽しく活動する事を目的にガンパッテします!!
	志 免 男 子 ジュニ	月・木・土	午後5時～7時半 但し土曜日3時～6時	東地区社会体育館	大和美津代 ☎935-1001	スポーツが好きになる子を育てます。気軽においでください。

「広報しめまち」と一緒に保管していただければ幸いです。

各クラブ紹介

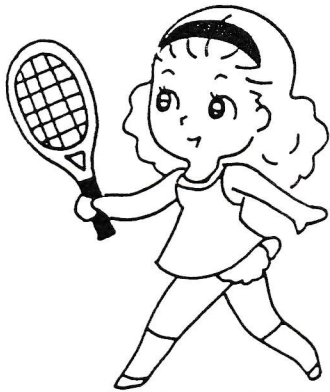
硬式テニス協会

「テニスと私」

早いもので、テニスを始めてもう五年になる。最初のうちは、ボールが全く思いがけない方向に飛んだり、空振りしたりして、周囲の笑いを誘ったものだった。五年たった今でもたいしてうまくはなっていないが、テニスのゲームをやっていて楽しいと感じることができるようにはなった。それも、シングルスよりもダブルスの方が楽しさが倍加するようである。いろいろなレベルの仲間と即席のペアを組み、二人でゲームを組み立てていくのは、むずかしさもある反面、相手チームに勝った時の満足感は大い。最近ではテニスがかなり病みつきになり、職場で勤務中にも、つい空模様気がなるし、朝の新聞でまっさきに目を通すのは天気予報の欄ということになる。テニスができるのは、土曜日の午後と日曜日が祝祭日と限られているので、朝起きて、その日が晴れたとわかるとホッとするのは、仲間の話では私だけではないよう

である。

テニスを始めてよかったと思うことが二つある。一つは、風邪をひかなくなったことである。以前は冬になると、二、三回風邪をひき、ひどい時は寝込んでいたが、最近はめつたにそんなこともなくなり、ひいても比較的早く直るようになった。二つめは、いろいろな人と知り合いになれたことである。職業も年令も種々な人達が、テニスを通じて親しくなり、相互理解と相手に対する思いやりの気持ちが培われていく中で、技術的にも向上していくのはすばらしいことであり、自分のレベルに応じて、テニスが楽しめるのも又、魅力である。今後、できるだけ多くのの人々と、テニスの輪を広げてゆきたいと思う。



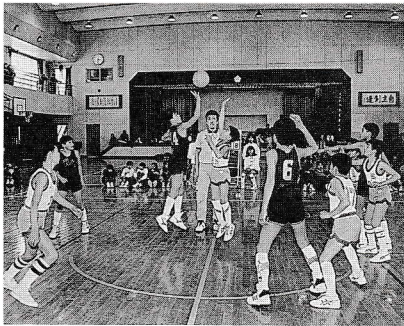
バスケットボール部

丸山 経子

バスケットを始めて、はや、10数年が過ぎようとしています。バスケットの魅力は、5人で力を合わせて守り攻めることと相手チームと戦いながらも体の触れ合いがあることです。それにシュートを決めた時の瞬間は、何ともいえない。

毎週木曜日、午後8時から10時まで志免中央小学校の体育館で練習しています。

バスケットはハードできついイメージされている方が多いかと思いますが、一度練習を見に来られて下さい。練習しながらもわき合いあいたとした雰囲気を感じられると思います。



中学生から社会人までいて、色々な人がいて、楽しいと思います

よ。一週間の疲れもとんで、ストレス発散になります。それに、春季と秋季の日曜日にリーグ戦があり、自分の実力を試すいい機会もあります。体を動かす事の好きな方は、私たちのチームで汗を流してみませんか？

たくさんの方、お待ちしております。

陸上競技部

陸上競技の中のドラマ

永井 茂雄(志四)

私は陸上競技を始めて、ようやく八年目を向えようとしているのですが、今日までの間様々なドラマがありました。

私は中学生の時、志免中の陸上部キャプテンとして部員をまとめ、そして念願であった郡大会、地区大会と総合優勝する事が出来ました。この優勝は私にとって、これからの陸上競技をしていく上で大きな支えになっています。

また他にも優勝の経験があります。それは今、私が一番心の底から陸上競技に取り組める陸友会での事。私の目から見た陸友会とは、まず本当に陸上競技の好きな人達が集まっているという事。それはどのスポーツにも言える事なので、私達の仲間は、御老人の方が

ら下は小中学生までの大きな団体です。

私達が本当に一眼とされるのは夏の郡民体育大会ではないかと思っています。大会の約二カ月前より活動を始め、それぞれが自分の出場する種目の調整に入り、毎日汗を流して頑張る時期なのです。目標とするものは、もちろん志免町の総合優勝。ほんの二・三年前に私達は優勝旗を手に志免町へ帰ってきました。去年は結果的には悪くはなかったのですが、優勝出来ずに終わってしまった。しかし、今年の私達の目標は新たな気持ちでの優勝です。



そして個人の目標は、全国大会への出場です。今年で二十歳になる思い出として、又一つのドラマをつくりたいと思います。

このように、私達は陸上競技に取り組んできた上で、色々なドラマがありました。喜びもあれば悲



汗のかき方にも色々の種類があるように思われます。体を動かすように、ドーツと吹き出すような汗もあれば、体の温くもりや、動きに平行的に持続する汗のかき方もあります。他にも色々な汗のかき方をするスポーツがあると思われます。しかし居合道は他のスポーツとは多少異っています。「けいこが終ってちよつと一息」

居合道部

しみもあり、何よりも悔やしく思う事が常にでした。これから私は陸上競技の愛好者を増やしていこうと思っっています。最後に、これからの陸友会をどうぞよろしくお願い致します。

汗をかこう

安部賀寿雄

剣道部

高山 彰

そう言う時に、体の奥深くからにじみ出る様な汗、こんな汗も又格別で気持ちの良い私には感じます。余暇の多くなつた現代、なにかのスポーツを始める良い機会ではないでしょうか。幸い居合道は老若男女を問わない誰でも出来るスポーツです。どうぞ気軽に入部されるようおすすぬ致します。

昭和四十七年の二月三日。兄のお古の稽古着と袴を風呂敷に包み、竹刀を握りしめ、当時の志免第一小学校の講堂に小学四年生の小さな男の子が、竹刀の弾ける音と凄まじい気合に圧倒されながら恐る恐る足を踏み入れました。

その子は、この道場が全国中学剣道大会で三位になる程強いとは知らず、ましてやその稽古の厳しさなど知る由もありませんでした。防具を着けずに素振りなどの基本稽古をしている頃はまだよかつたのですが、防具を着け試合にも出る様になつてくると、先生や先輩からこなされ、床を転がり、汗に塗れ、試合に負けて涙する事もありました。しかし、その子にとってそんなことが剣道を止め様などという要

因になることはありませんでした。なぜならば、その子の回りには同級生や先輩、後輩など共通の喜びや苦しみを味わえる今までとは違つた数多くの仲間を得る事ができたからでした。

あれから十九年。その子も、もう二十九才になりました。最近では酒の飲み過ぎと非難されることもあります。他のスポーツに比べスピードや体力に重きを置かず、精神面の強さを要求され、老若男女を問わずできるこの剣道を、彼は将来においても続けて行く事でしょう。



バレーボール協会

石津 義雄

平成二年度は、第四十五回国民体育大会、とびうめ国体の開催の年と云う声が始まりました。

バレーボール協会は、例年の開催行事を順序や日程等、若干組み替えて年間計画を何とか無事終えることができました。

これも理解ある協力者みなさんのおかげで達成されたものです。感謝申し上げます。

平成三年度は、年間計画も通常にもどり、一般家庭婦人を対象としたママさん大会を始めとして、ジュニア大会の春、秋、男子大会、女子大会、協会内の大会、郡の大会への参加など、盛だくさんの計画が準備されております。

バレーボール協会も、体育協会の一歯車となつて会員が一丸となつて、意識向上に努め、町全体のスポーツ活動の発展に向けて、がんばって行きます。

健康づくりのための汗流しからでもやってみようと思われの方は、気楽に御参加下さい。大歓迎いたします。



卓球部

福島勢吾(別府一)

最近少々太りぎみで運動不足が原因かな、これではいけない何かスポーツを、と考えていると、以前温泉旅行に行った時、旅館に卓球台があり、友達といひ汗を流した事を思い出し、「もう一度卓球をやってみようかなあ」と思い、志免町の卓球部に入部しました。最初なかなかボールについていく事が出来ず、何度も練習に通う間に自然とボールに慣れ、なんと卓球らしくなり、自分でも、「これだけやれたんだなあ」とうれしさが込み上げて来ます。いろんな催しや、大会等もあり、日頃の練習の成果を出そうと今でも張り切っています。やはり試合に行き、勝つた時等は、帰りのビールがすごくおいしく、これからもずっと続けていきたいと思ひます。私のこれからの目標は、もつともつと上達して多くの試合に進んで参加し、いろんな方との交流を深めていきたいと考えております。

練習日は、火・木・金曜日の夜八時より十時頃迄、志免中学校の卓球場で汗を流しています。初心者の方でも気楽に加入され、これからの人生にいい思い出を残してみませんか。



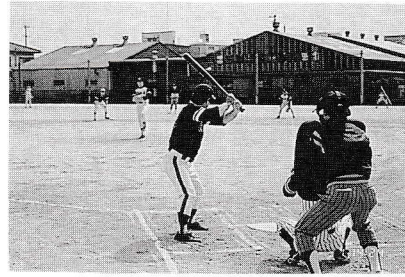
ソフトボール協会

私達ソフトボール協会は、志免町のスポーツの発展と、会員の健康と体力の向上を目標にして活動してきました。そのためにはグラウンドの借用などで町の協力和家族の理解によってこれまで活動を続けることができました。

一年間の活動は三月町長杯に始まり秋までのリーグ戦を行います。町民の皆様にもソフトボールを楽しんでいただくため、五月に男女壮年ソフトボール大会、七月にジュニアソフトボール大会を予定していますので数多くのチームの参加をお待ちしています。

私達は粕屋郡連合協会に加盟しておりますので、昨年は六月に壮年大会を志免町で行い七月の郡大会には志免町のベストメンバーを選抜して参加し準優勝することができました。十一月郡大会は三千

ームが参加し健闘いたしました。ソフトボールは年令のバラエティも多く親子一緒にプレーすることができるので家族の融和、町民の協力の発展に役立っていると思います。そのためには無理をせず自分の体力に応じた活動をして本年も楽しい一年を過ごしたいと思えますので、気軽に近くのチームに参加して下さるのをお待ちしております。



軟式庭球協会

甲木 燦

土中の虫達が動めきだす啓蟄の頃になると本格的なテニスシーズンの到来です。冬の寒さのなか、時折の小春日和の日曜日に刹那的にしかプレイを楽しむなかつた会員達が全員集合する季節となります。そして早春の穏やかさのなか、白いユニフォーム姿の人々が思い

きり白球を追いかける勇姿が見られるようになります。

吾が町の軟式庭球協会は発足以来十三年になります。この間、常にこじんまりとしたアットホーム的な雰囲気の中で愉快地活動してきました。対外試合は粕屋郡の春季、夏季、秋季大会の男子、女子、壮年の個人戦、唯一の各町対抗の団体戦である郡民体育大会等の四大会に毎年参加して好成績を収めております。特に郡民体育大会では過去三年間連続優勝を重ねるなど常に粕屋郡八町の頂点に立っております。

会員の楽しみは毎日曜日午前中の練習と前述の大会に参加して汗を流すことは勿論ですが、試合後に流した汗の量だけビール等で補水しながら行う反省会です。わいわいがやがやと本年もいいうまいビールと友達になれるようがんばりましょう。最後に軟式テニスの白球をラケットで打つてみたい方、気軽に総合公園テニスコートにお立ち寄り下さい。

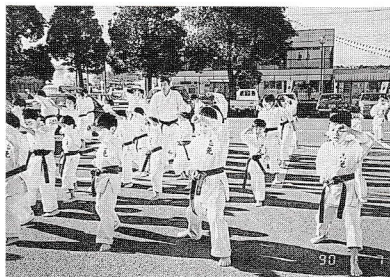


空手協会

空手とわたし

合野 麻里子(南小三年)桜丘

わたしが、空手をならい始めたのは、五才の時です。お兄ちゃんの空手のけいこを見にいって、やってみたくなつたのです。小さいころは、なかなか形をおぼえられませんでした。けいこをやってみようと思った。少しづつできるようになりました。少しづつできるようになりました。少しづつできるようになりました。



そして、少しづつしあいにいにもなれてきて、賞をもらえるようになりまし。はじめて賞をもらった時は、ゆめのようでもうれしかったです。去年は全国大会を始め、いろんな大会に出場してたくさん賞をもらいました。けいこがき

相撲協会

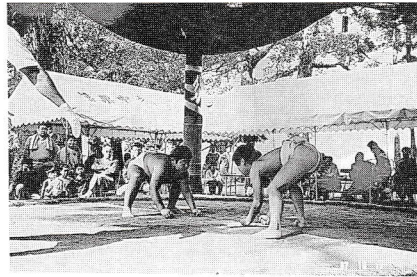
榎嶋 友秀(東小六年)東区

ぼくは、三年生の時相撲教室に入りました。相撲教室に入つたきっかけは、二年の時石投相撲で、二位になつたので次は優勝したいと思つたからです。

教室に入つた時は、だれも友だちがいなく少し、心細かつたけれども今は、別の学校の友だちもたくさんできたので、練習が楽しくなりました。

四年の時は、篠栗、宇美、須恵の友達と、合同練習をして、県大会団体で優勝、個人では二位の成績を残すことができました。今思ひ出すと練習もきびかつたけれども、それよりもきびかつたのが、あいさつです。試合前には、「負けても良いから初めと終りのあいさつは、きちんとするように」といつもいわれました。あいさつは相撲でなつたといえます。

けれども、きびしい練習ばかりではありません。試合の後には、チヤンコ鍋を食べたり、焼肉パーティーをして、みんなで楽しくすごした思い出もたくさんあります。今では、相撲教室で練習が出来本当によかったと思います。中学校でも、続けていきたいと思いま



柔道部

はじめての3位

吉村正てる(中央小三年)
一年のとき、かすや町じゅう道大会で、こじんせんにやっただけに、三位になりました。はじめの一人ぐらひは、何とか勝てたけど二人目は、勝てるはずないなと思っていた人とやろうとしたとき、仲まの人が、「そいつよわいけんすぐなげれるよ」とぼくにおしえて

くれました。だから、くんで、一本ぞおいをかけてみたらきれいかかってしんぱんが、「一本、それまで」ぼくはかちました。
三人目もなんとか勝ち、四人目で負けました。だから三位になりました。



各種大会・教室等に ぜひご参加を!

(予定)

※詳しくは各部・協会へ

〔バレーボール協会〕

- 5月 第17回 ママさんバレーボール大会
- 6月 第15回 男子バレーボール大会

- 第11回 女子バレーボール大会
- 第17回 春季ジュニアバレーボール大会

- 12月 第3回 秋季ジュニアバレーボール大会

〔硬式テニス協会〕

- 4月～6月 春季テニススクール
- 6月 町内大会
- 9月～11月 秋季テニススクール
- 11月 町内大会

〔相撲協会〕

- 6月～11月 相撲教室

〔ソフトボール協会〕

- 5月 第3回 成人ソフトボール大会

- 7月 第12回 ジュニアソフトボール大会

- 〔卓球部〕
- 6月 第3回卓球大会

- 〔剣道部〕
- 8月 暑中稽古会
- 10月 岩崎神社剣道大会
- 1月 寒中稽古会

- 〔バスケットボール部〕
- 2月 志免ミニバスケットボール交歓会

第40回 粕屋郡民体育大会

- とき 8月18日(日)
- ところ 郡内8町分散会場 志免町卓球、バレー一種目

郡内8町の選手が、日頃の鍛錬を競う郡民体育大会が、右記のとおり行なわれます。皆さまの応援をお願いいたします

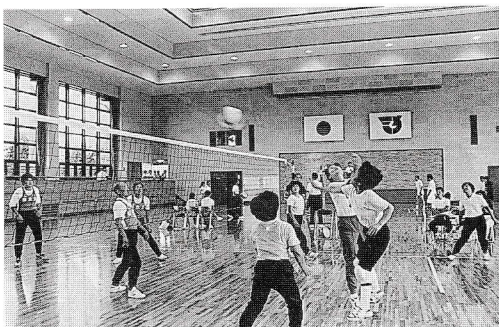
第34回

福岡県民体育大会 (秋季大会)

- とき 9月15日(日)～16日(月)
- ところ 福岡地区

町主催大会

- 4月～10月 女性硬式テニス教室
 - 4月14日 歩こう!
 - レクリエーション大会
 - 5月 軽スポーツ講習会
 - 8月4日 中・高校生球技大会
 - 9月8日 軽スポーツ愛好者大会
 - 10月13日 町民大運動会
 - 11月17日 町民マラソン大会
 - 11月24日 武道大会
 - 4年2月2日 公民館対抗綱引き大会
- 町民だれもが参加できる催しを行っています。
皆さんのご参加をお願いします。



スポーツの科学

疲労骨折

《運動中のちよつとした痛みから》

「疲労骨折」は、一般に、長時間反復して加わる力によって起こります。

「疲労骨折」は、スポーツ障害のおよそ十パーセントを占めていて、子供から高齢者までの各年齢層に起こる可能性があり、見つけ出すのが難しいようです。

《知らず知らずのうちに》

くり返えしくり返し加わる力によって骨に髪の毛ぐらいのき裂が入ることがありますが小さなき裂のため、すぐに見つけることが難しく、ヒビが入った状態とびはね続けることによって知らず知らずのうちに悪化をします。

また、治るまでにかかなり時間がかかるためその間、スポーツができないだけでなく、日常生活にも影響が出てきます。

《こんな時は要注意》

何時間も走ったり、エアロビクスダンスや長時間からだを動かす運動を行っている人には十分にその可能性がります。

これらの運動では、特に足に合っていない靴の使用や、固い床面による運動、運動量が多すぎるなどのトレーニング上の不注意によるものが原因となつています。

こんな症状があつたら要注意です。

●運動をしている時に、いつも同じ部位に痛みを感じる。

●ひざ下や足の甲の骨にちよつとした痛みがある。

●痛みとともにはれが出てきた。

《予防できます》

ちよつと気をつけるだけでも予防することができます。

●コンクリート・アスファルトでの運動はできるだけさける。土の上や草地を利用するとよいでしょう。

●骨に負担がかかりすぎないように運動時間を調節する。

●足にあつたスポーツシューズをはく。

●運動量は少しずつふやしていく。

●骨に負担のかからない、例えば、水泳のような運動をしばらく行つてみるのもよいでしょう。

《専門家に診てもらおう》

「疲労骨折」のような症状に気がついたら専門の医療機関で、骨のレントゲンや、スキヤン（疲労骨折を正確に診断する方法）により、おかしいと思われる部分を調べてもらうとよいでしょう。



ニュー
スポーツ
紹介

ターゲットバードゴルフ

(T・B・G)

ゴルフのピッチングウエッジを使用して、プラスチック製の羽根つきボール(シャトルボール)をビーチパラソルをさかさまにしたような、アドバンティジホールに向かって打ち、ホールに入れるまでの打数を競うスポーツです。

特長

安全です

プラスチック製の羽根のついたボールを使いますので、ふんわりと弧を描いてとび、力一杯打つても20mぐらいいしかとびませんので、たとえ直接当たってもけがをしません。

しかし、スイングをする時は、まわりに人がいないか注意が必要です。

誰にでもできます

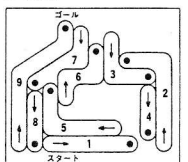
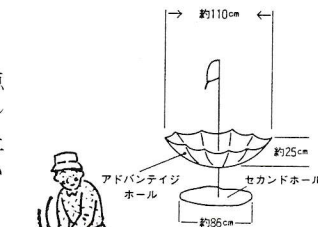
子供から高齢者まで男女を問わず楽しめます。

ゴルフの経験のない人も楽しめます。ゴルフのアプローチ練習にも最適です。

どこでもできます

空き地、広場、運動場、河川敷、林、体育館と場所を選びません。

- ショートホール (20~30m)
- ミドルホール (40~60m)
- ロングホール (70~80m)



コースの例(9ホール)

編集後記

昭和四十六年十月十日の体育の日に志免町体育協会が発足し、今年で、二十年をむかえることができました。これもひとえに町民皆様のご理解とご協力のおかげだと思っております。今後、会員一人ひとりが町民の社会体育、生涯教育の推進役として活躍し、スポーツを通して人づくりの活動源となり、またこの広報が一役をこなうならば幸いです。