

からだを動かして健康づくり

「あなたは運動不足ではありませんか？」

運動は、筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、呼吸や心臓など循環器に良い影響を与え、脳や神経を良い状態に保ちます。また、肩こり・腰痛などの症状を和らげ、ストレス解消に効果的です。

ストレッチ

運動前後の柔軟体操やストレッチは効果的です。筋肉や腱、じん帯をゆっくりと引き伸ばして柔軟にします。

【ポイント】

- ① はずみや反動はつけない
- ② 伸ばした状態を20秒以上保つ
- ③ 呼吸は止めない
- ④ 気持ちよいと思える程度（痛みを生じない程度）
- ⑤ 伸ばしている部分に意識を集中する
- ⑥ 毎日実践



有酸素運動

十分に呼吸して酸素を取り入れながら行う運動で、心肺機能を向上させ、全身の血流を活発にする効果があります。代表的なものに、ウォーキング、水泳、自転車、エアロビクスなどがあります。

【効果的なウォーキング方法】

- ① いつもよりやや早足で、歩幅を広くする
- ② 息がはずむ程度の速さで歩く
- ③ 良い姿勢で歩く（一直線上を歩くようなイメージで）
- ④ かかとから着地し、つま先で蹴る
- ⑤ できれば週3回以上、1日10〜30分以上



筋力トレーニング

筋肉と骨に負荷をかけ、筋肉



を強くします。マシンやダンベルなどを使ったトレーニングだけでなく、家でも気軽にできる腕立て伏せやスクワットなど自分の体重を負荷した運動もあります。

【ポイント】

- ① 反動をつけずゆっくりと行う（ゆっくりと10秒程度すると効果的）
- ② 力を入れるとき息を吐きながら行う
- ③ 鍛えている筋肉を意識しながら行う

筋肉がつくと、基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすくなります。また、筋力の回復・向上や引き締まったからだを作るのに効果的です。毎日、積極的にからだを動かして、健康づくりに役立てましょう。日頃、運動習慣のない人は、こまめにからだを動かすことから始めましょう。



おめでとうございます！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No. 7

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

国体ボランティア募集

～あなたも主役になれる～

国体を支えるボランティア

平成23年に開催される「おいでませー山口国体」は、各都道府県を代表する選手が一堂に会して、日頃鍛えた力と技を競い合う、国内最大のスポーツの祭典です。

この大会を市民総参加で盛り上げ成功させるため、大会の運営をお手伝いしていただく高校生以上の「競技会運営ボランティア」を募集します。

さあ、あなたもボランティア活動を通じて感動の舞台に参加しましょう!!

長門市開催競技

ラグビーフットボール(少年)

男子)・空手道(全種目)・自転車(ロードレース)・シーカヤックレース(デモスボ)

活動内容

- ① 受付・会場案内係
- ② 休憩所係
- ③ 会場整理係
- ④ 会場美化係
- ⑤ 駐車場整理係

応募締切

平成22年3月31日(水) ※応募が募集人員に達した時点で受付を終了します

活動日

平成22年に行われるリハーサル大会および平成23年に行われる本大会

※登録後、簡単な説明会等を受けていただきます

※報酬は無償で、交通費は自己負担となります

※長門市実行委員会へ、一括して損害保険に加入します

申し込み方法

指定の申し込み用紙に記入して、国体推進課に提出してください。申し込み用紙は市役所本庁・各支所の窓口にあります

※おいでませー山口国体長門市実行委員会公式ホームページからもダウンロードできます

申し込み・問い合わせ

おいでませー山口国体長門市実行委員会(長門市役所国体推進課)



こちし 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414

ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



セルフスタンドでの安全な給油方法

ドライバーが自ら給油を行うセルフスタンドの出店により、私たちの生活の中で危険物と接する機会が増えてきました。

過去には給油を行う際に、静電気の除去ができていなかったため、ガソリン蒸気に引火し、火災になった事例もありました。安全に給油を行うために次のことに注意しましょう。

- ① 燃料の種類をしっかりと把握し確認する
- ② 給油中はエンジンを停止し車から離れない



- ③ 静電気除去シートに触れ、人体に帯電した静電気を除去する
- ④ ライター・たばこなどの火気厳禁
- ⑤ 給油が止まるとそれ以上は給油しない

給油ノズルの使用方法は、スタンドにより異なる場合があります。そのためわからないうときは監視者に問い合わせてください。

火災救急件数[8月]

()内は今年累計

建物	5	船舶	0	合計	168
林野	1	その他	7	救急	1207
車両	3	その他	0		

体育指導委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

7月11日(土)、ながと総合体育館にて、平成21年度長門市体育指導委員の研修会を行いました。

今年度は、9月からミニテニス教室の開催を予定していたため、広島で長年ミニテニスに携わっておられる先生を講師に招き、様々なボールの打ち方や実践を踏まえたうえでの主審・線審の動きの確認など、本格的な研修となりました。

今回の研修を参考にして、来年3月まで行うミニテニス教室に参加された方々に、分かりやすく、丁寧な指導を心がけたいと思っています。(ミニテニス教室の開催については各公民館にあるチラシをご覧ください)

また、長門市体育指導委員の今後の役割として、スポーツ振興法のもと、スポーツに関する深い関心と理解を持ち、住民の皆様に対し



研修会の様子