

町報 岡垣

発行所 岡垣町役場
責任者 岡垣町長
印刷所 大和印刷所
電話(宗像) 2027番

特集号発刊に当り

体育は人間形成をささげる不可欠の柱の一つで、昭和四一年度の教育白書は「健康な身体と強じんな体力こそ、建設と創造をなすとげる活動力の源泉である」と指摘している。

心身ともに健康で、強い体力をもつことは、われわれの幸福の基礎であることはいままでもないところである。

又「体力つくり国民会議議長」の古井喜実氏は「水戸の借薬園記に『弓は一弛一弛あって恒に健し』という言葉がある。適度の休養やレクリエーションは、とくに働く者にとって重要である。」といっている。

当然のことだが、その当然のことが、従来の生活のきびしさから人生は働くもの、暇があ



図るため、この特集号を発行する。老若男女をとわず検討して頂きたい。
(公民館主事)

ない。

それで国でも昭和四十年から「体力つくり国民会議」を發足させ、種々検討されているが、岡垣でも、スポーツの意識化、構造化、行動化、日常生活化を

体力とは

一、体力の意義

体力とは、人間の活動の基礎

となる身体的能力、人間が活動していくために必要な身体的能力のこと。

二、行動力

体力には二つの面がある。一つは行動体力(運動能力)といふ、積極的に自分の体を動かして仕事をなし得る能力のことをいう。

他の一つは抵抗力(防衛体力)といふ、いわゆるストレスに耐える能力のこと。

行動力は、行動を起こす力(筋力)、行動をいつまでも長続きさせる力(持久力)、行動を統御し、色々調整する力(調整力)の三つが基本になり、筋力、瞬発力、持久力、柔軟性、敏しょう性、巧み性のスポーツ、テストで測定出来る。

三、抵抗力

抵抗力は、健康を害するようないろいろの外的原因、いわゆるストレスに正しく対処できる能力のことである。

抵抗力はストレスに対し、色々な反応を起す。

○物理化学的……暑さ寒さ湿度 化学物質に対し。

○生物的……細菌やウイルス、寄生虫に対し。

○生理的……空腹、不眠、疲労 渇きに対し。

○精神的……苦惱、悲哀、緊張 恐怖等に対し。

栄養と体力

づくり

体力に対し、栄養が大きく影響することは広く認められてきたが、東京オリンピックでも、栄養の重要性は認識していても予算不足のため実施できない団体もあったし、「食物をよくすると、選手の根性が弱くなってしまう」と考える支配力のあったグループもあるという。

一、栄養の熱量

熱量はエネルギー源となるもので、生活する、寒さ暑さに負けない、病気に勝つ等、まず熱量が充分なければならぬ。エネルギー源となるものは、

炭水化物と脂肪とたんぱく質で熱量素ともいう。

② 脂 肪

脂肪、炭水化物はエネルギー源となるが、炭水化物一瓦四カロリーに対し、脂肪一瓦九カロリーの発熱量がある。

脂肪を適量にとると、胃腸の負担が軽く、食後の満腹感が少なく、時間がたっても空腹感が少ない。

ロ、脂肪の摂取量

脂肪が完全に燃焼するためには、同量以上の炭水化物が必要である。不完全燃焼を起すとアセトン症になる。

ハ、脂肪の質

不飽和脂肪酸の少ない脂肪(ラード、ヘッド、バター等)は、血中コレステリン量を増して動脈硬化の原因を作りやすく反対に多い脂肪(魚油、穀物油

主要ビタミン一覧

名称	作用	含有食品
A	体の發育を促し抵抗力をつける。	肝油、卵、ヤツメウナギ、肝臓、野菜
B ₁	炭水化物の代謝をよくし、かっけ、食慾不振、しびれ、疲労を防ぐ	胚芽 麦、豚肉、肝臓、大豆
B ₂	發育を助け、皮膚粘膜の働きをよくする	肝臓、牛乳、卵、肉、魚、大豆
C	皮膚、齒、骨を丈夫にし、血管の抵抗を増す	野菜、ミカン、トマト、茶

大豆等)は、血中コレステリン量を減らす作用があるといわれるがスポーツをしている人は余り神経質にならなくてよい。

③ たんぱく質

イ、生理作用

たんぱく質は、血や肉すべての臓器を作る大切な成分で、他に、新陳代謝を円滑にする酵素や、ホルモンの一部、病気に対する免疫体もたんぱく質が主成分。

④ 無機塩類

体構成成分として必要だが、普通の食事をしていれば自然にとれる。カルシウムは牛乳で、鉄は卵で、食塩は調味量でとれるが、食塩はとりすぎると、循環器や腎臓の負担を増す。

⑤ ビタミン

夫々特有の面で体内の代謝を円滑にする作用を営んでいる。

小中学校校舎校庭使用心得

- 1、校舎、校庭を借る場合は、責任者は必ず三、四日前に届け出て、学校と教育委員会の許可を受けて下さい。(書類は学校に置いておきますので)
- 2、使用当日も、使用責任者は始めと終りは学校に届けること。
- 3、学校の行事がある場合、許可なく使用している時、使用が粗雑であるとき等は使用を断ります。
- 4、使用の時、校舎等を損傷した場合は、必ず届け出て、それ相等の弁償をして下さい。
- 5、野球の練習に使用する場合は、

は、公民館よりあつけているバックネットを出してもらいそれを張る等万全を期して使用下さい。

- 6、練習期間中は、小学校庭のスパイク使用を禁止します。
- 7、夜間の借用は全部禁止します。
- 8、卓球で借る場合は、学校の認める指導者をつける。
- 9、学校施設を借用した場合、後で注意を要することがあったら、学校から区長さん体育

岡中では業間体操を行っている。



青少年の健康と体力

昭和四十一年度教育白書

【大きくなったからだ】

昭和四十年の十一才男子は、昭和十年の十二才、明治三十八年の十三才の男子の身長に同じ。

つまり青少年の体格は三十年前より一才、六十年前に比べ、二才分だけ成長が早くなった。

【体力はまだまだ】

「走幅跳」「背筋力」は戦前戦後差がない。ということとは、

体格の伸びに体力の伸びがついていない。

【外国と比較】

アメリカ、イギリス、日本の青少年に同じ体力テストをした結果、立幅とび、懸垂で一位、四五米走で十四才以下が、ソフトボール投げでは十四才以上は日本がトップ。然し全般的に年をとるに従い、追いつかれ、やがて追い越される傾向がある。

【ふえる近視】

委員さんに連絡しますので、善処して下さい。

10、「帰るときは、来たときより美しく」整理して帰って下さい。

以上に列記した以外でも、スポーツマン精神にもとることのないよう、ルールの守れない所は個人の違反でも、その区全体の連帯として処理します。(学校の体育倉庫には手をふれないよう。)

いわゆる「学校病」はむし歯がトップ。

被患率は幼稚園九〇%、小学校八八%、中学校八六%、高校八七%、昭和二四・五年の約二倍「近視」は小学校で十人に一人中学校で四・五人に一人、高校は三人に一人以上。昭和二四年に比べ、中学校で二倍に、高校で三倍にふえている。

【体育の時間】

一週間に小学校では明治三三年四時間、昭和一六年六時間、戦後は三時間。

中学校では大正一四年五時間昭和一八年は武道教練も入れて七時間、戦後は三時間。

【学校の運動クラブ加入率】

中学四五%、高校三一%、太学二八%。選手中心から、一般生徒の大量参加に切りかえる必要がある。

【足りない体育施設】

東京オリンピック以後、かなり普及したが、水泳プールは小高校で二割、中学で一、五割。

トレーニングの原理

◆過重負荷の原理

体力を高めるためには、自分の体力より多少上まわる荷をかける必要がある。「運動をしても少しも疲れない」ようなやり方はトレーニング(練習)にはならない。

◆個別性の原理

体力を高めるためには、個人の体力に応じて運動をする必要がある。みんなが同じような運動をしていたのでは、体力の強い人には軽すぎるし、弱い人には強すぎる。

指導にあたっては、年齢差、男女差、個人差を考えるべき。

◆漸進性の原理

運動の負荷は、体力の増加に伴って強くしなければならぬ。運動の負荷がいつも同じでは、体力を維持することは出来ない。体力を高めることは出来ない。特に中学生のように、成長期の人の体力増強ははげしいので、それに応じて運動を選んだり、強くしたり、回数を増したり、時間を長くしたりしなければならぬ。

◆継続性の原理

一時に多くの運動をして、長期間放置し、又行っても効果は上らない。短時間でもよいから、毎日習慣づけて継続して行うことが大切である。

あなたの健康生活をテストする

健康検査

- 一、レントゲン検査をした。
- 二、眼と歯の検査を受けた。
- 三、血液と血圧を調べた。
- 四、尿と便を調べた。
- 五、心電図をとった。

体力

- 六、階段を三階まで休まず登れる。
- 七、懸垂が一回以上できる。
- 八、五〇m以上休まず泳げる。
- 九、体を前にまげ、手の平が地につく。

十、垂直跳が五〇cm(女子は三〇cm)とび上げる。

精神生活

- 一一、細かいことは、いつも気にしない。
- 一二、どんなときでもゆううつにならない。
- 一三、あきずに仕事を続けられる。
- 一四、考えが乱れない。
- 一五、人におこられても腹をたてない。

食生活

- 一六、食事時間は規則的にとっている。
- 一七、なんでもおいしく食べられる。

れる。

- 一八、栄養のバランスを考えている。
- 一九、食べ物の味や風味を生かしている。
- 二〇、よくかんで食べる。

清潔

- 二一、二日に一度は入浴する。
- 二二、下着は二日に一度はとりかえる。
- 二三、靴下は毎日とりかえる。
- 二四、爪は週に一度は切る。
- 二五、外出から帰ったら必ず手を洗い、うがいをする。

生活態度

- 二六、睡眠は十分にとっている。
- 二七、暴飲暴食はさけている。
- 二八、歩くとき、姿勢に気を付けている。
- 二九、健康法を毎日の生活に取り入れている。
- 三〇、家族といこいの時間をもっている。

注 以上の項目に〇×をつけて下さい。

二五項目以上に〇のついた人は合格それ以下の人は、もう一度考えなおして下さい。

健康検査は過去一年間についてです。

レクリエーション

レクリエーションというと、とかく単なる遊び——娯楽の意にとられる場合が非常に多く、生活に欠くことの出来ないものという考えが少い。

◎レクリエーションとは

「仕事以外の時間に楽しみのためにするもので、これをする事によって、毎日の仕事の疲れをいやし、更に明日への生活意欲を高めるもの」

「わたし達の生活になくはならない潤滑油」であり、レクリエーションは、わたし達の毎日の生活に幸福と満足を与え、豊かな人生を作り上げてくれる

ものである。

◎今はレクリエーションが必要な時代

人間として最も楽しく豊かに生きるため、昔からいろいろ文化が発達したが、機械の発明はすばらしく、総労働力の九九%が機械にたよっているとわらる。そのため人間は、生産や創造の喜びを失ってしまった。

又、社会の発展は、私達の生活を快適にしてくれたが、一方では人口が集中し、大都市化されつつある。

河川は泥水になり、緑の森は町になり、人間関係は薄れ、善隣のよしみ等は消え、殺伐

な生活環境になりつつある。寿命は年々伸びているが、精神病、ノイローゼはふえている。わたし達は機械文明を克服し一人一人が健康で豊かな生活の出来る大きな力となるのがレクリエーションである。

◎人生を価値あるものに、

レクリエーションは知っているだけでは何の価値もない。やり方によっては意味も価値も違ってくる。自分の性格や、技能趣味に合ったものを選び、積極的にとり入れることが大切である。文化の発達で多くの余暇時間(レジャー)をもつようになったその余暇時間を有意義に使うことは「人生を価値あるものにする」ことである。

家庭のレク

◎レクは家庭のきずな

最近家族がバラバラの気持ちになりがちだが、レクはこれを一つに結びつけてくれる。明るく楽しい家庭から悪い子が出ないというが、レクは、自由話し合える雰囲気をつくってくれる。一つの目的のため、皆が協力する場を作ってくれる。

◎レクの工夫と努力

家庭生活でレクをとり入れていくための大切な点は、

- ① 家族レクデーをきめて、計画的にやる。
 - ② 毎朝の体操や、週一回の早起健康運動等、朝の時間を活用する。
 - ③ プラン作りや、準備はみんな力を合わせてやる。与えられたものより、皆で考えたものの方が楽しい。
 - ④ みんなで暇を作り出すように努力する。
- 日頃から家事を分担し、お母さんの暇も作ってやる。

地域のレク

◎よりよい地域生活のために、

一人一人ではなかなか出来ないレクも、地域の人が協力すれば出来るし、楽しみも大きい。やればお互いの気心も分り、地域生活も明るくなり、困った時の助け合いや、地域社会の問題解決にも役立つ。

◎例

- 家族バレーボール大会
- 親子ソフトボール大会
- 早起き体操、親子キャンプ
- 盆踊り(十六日は全員参加)
- 部落運動会

視力の保存と体力づくりを

岡中 松井トモエ

視力障害者は年々増加しています。之は全国的傾向ではあります。本校もその例にもれず増加の一路をたどっています。特に本年度は一年生の障害者の多かったのはびっくりさせられました。

1、視力障害の予防法として

・読書や、書写の時に明るさを十分とること。

・姿勢をよくする。姿勢をよくするためにはい

ろんな条件を必要としますが、

- ① 体位にあった机、腰掛を使用する。腰掛の高さは、床からひざまでの高さが適当で、机の高さは腰掛の高さに坐高の1/3をたしたものとされています。
- ② 小さな字、薄い鉛筆を使用しない。鉛筆はHBより薄いものは使用しない。字の大きさは目との距離を30cm位放してはっきり見える大きさの字を書く。
- ・栄養を十分にとる。
- ① テレビは一時間以上見ない。一時間勉強したらテレビを見たりして目を使った後は目を休める。昼は遠くの緑の山を眺め、夜は空の星を見る。
- ② 目の玉をグル／＼回す目の運動もよいと言われています。
- ・その他、歩き乍ら本を読んだり、動く乗り物の中で本を読まないように注意しましょう。

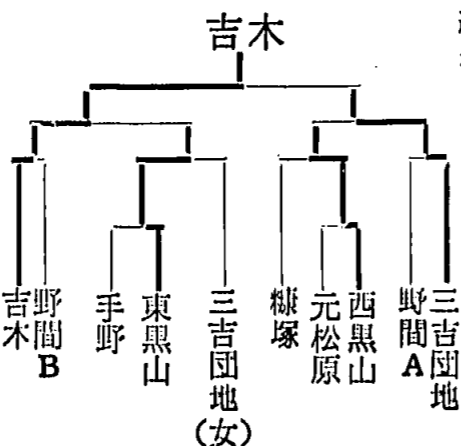
私の健康法

岡垣町体育協合理事長 伊藤 良成

普通会話をしたりする時は畳一枚について10Wの電球が必要で、蛍光灯ではその1/3と言われています。それで6畳の室では60Wの蛍光灯だつたら20Wが必要であり、勉強をする時は、この室の電燈の他に白熱電燈であれば60W、蛍光灯ならば20Wの机上スタンドが必要で、尚勉強時の電燈は机上スタンドが蛍光灯であると、室の電燈は白熱電燈のぞましく、机上スタンドが白熱電燈であると、室の電燈は蛍光灯がよいと言われています。

吉木二連勝

七月九日岡中で、公民館対抗卓球大会を行う。大雨にもかかわらず終始熱戦をくり上げたが結果は



- 個人戦は
- 一位 嶋田行貴 吉木
 - 二位 村田勝吉 吉木
 - 三位 河野龍彦 三吉団地
 - 三位 中西初志 東黒山
 - 五位 佐々木徹幸 吉木
 - 五位 太田武人 手野
 - 五位 岩藤良助 吉木
 - 五位 太田 忠 三吉団地
- 女子の参加は三吉団地チームのみで男子と試合
- 個人戦は
- 一位 松井綱代(手野)
 - 二位 三重野紀久子 (三吉団地)