

アゴラ

AGORA

～アゴラとは古代ギリシャの公共広場の事です。この紙面が皆さんの情報の広場となることを願って名付けました～



松戸市が誕生してから、今年で65周年となります。65周年を記念し、「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を松戸市で開催することとなりました。

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会
公開生放送 松戸市で開催（松戸市制施行65周年事業）

公開ラジオ体操



多くの皆さんが一度は経験したことのあるラジオ体操。ラジオから流れる音楽に合わせて、一緒に体を動かした方も多くいるのではないのでしょうか。

ラジオ体操は昭和3年に逓信省簡易保険局（現株かんぽ生命保険）が制定し、毎朝6時30分からNHK第1ラジオで放送されています。当日は公開生放送となります。皆さんも、記念に参加してみませんか！

開催日時



日時
平成20年8月18日（月）
開場 午前5時30分
開会 午前6時

会場

松戸運動公園陸上競技場
（雨天は体育館競技場）

主催

株式会社かんぽ生命保険

NHK

全国ラジオ体操連盟

共催

松戸市

松戸市教育委員会



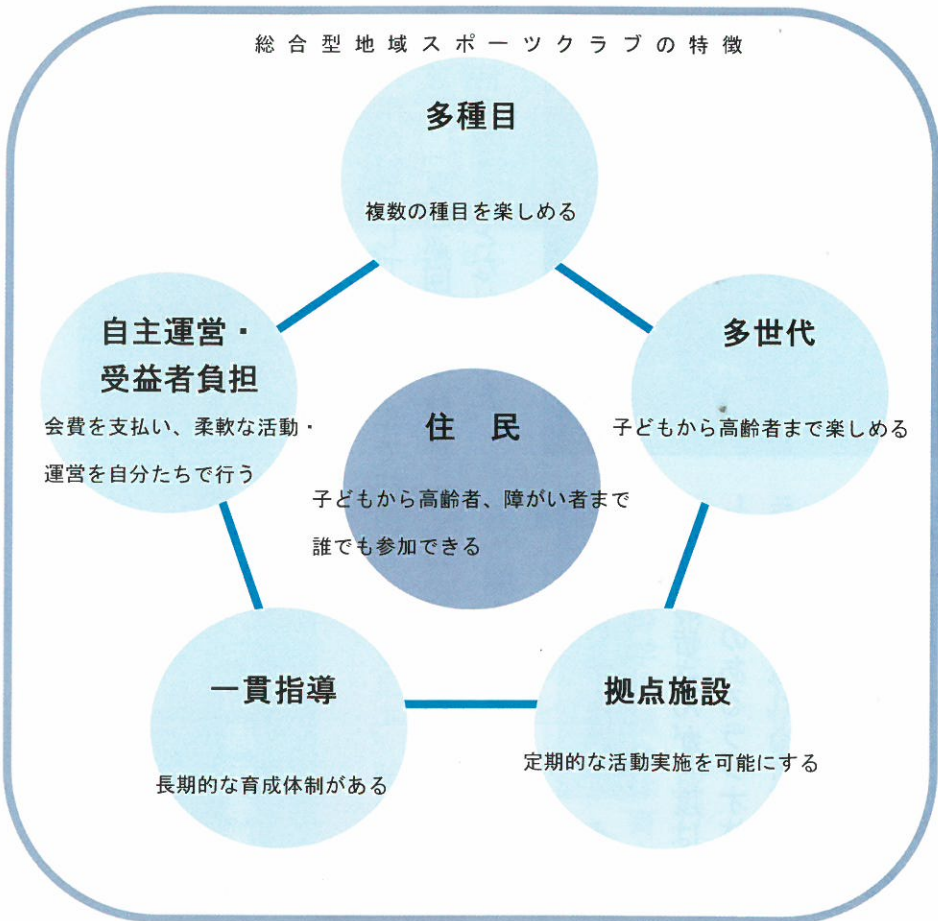
総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブとは、身近に自由に使えるスポーツ施設があり、地域の会員であるみなさんが「いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも」それぞれのニーズに応じて、質の高い指導者のもと活動が行えるスポーツクラブです。

総合型地域スポーツクラブがめざすものは？

地域住民のみなさんが中心となつて、教育委員会やスポーツ団体等と協力しながら運営していきます。地域のスポーツ環境を豊かにし、みなさんの健康の保持推進を図り、生きがいづくりや、子どもの社会性を育て、新たな地域コミュニティを形成していくことにより、豊かなスポーツライフの実現をめざしています。

総合型地域スポーツクラブの特徴



松戸市では・・・

現在、松戸市では総合型地域スポーツクラブの設立に向けて「松戸市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会」

をスポーツ関係団体と市担当課で組織し、検討をしています。目指すべき総合型地域スポーツクラブの姿は、左記図のように、スポーツに関する環境を整理し、だれでも身近に楽しくスポーツを行える環境にすることです。

お花見しながら
ウォーキング



ウォーキングは、年齢を問わず一人でも手軽にできる運動です。

長い時間（約60分）をかけて酸素を取り込む有酸素運動のひとつで、その運動の効果として、生活習慣病の予防やストレスの解消、美容にも良いと言われています。

春を迎え、体を動かすには心地よい季節となりました。今の季節お花見をしながら、ウォーキングをしてみたいかがでしょうか。

◆おすすめポイント◆



松戸運動公園陸上競技場（外周約600m）の周りには約130本の桜が植えてあります。

スポーツ教室

平成19年度、市では「男性ストレッチ教室」、「親子ふれあい教室」、「小学生体力づくり教室」、「ジュニアリズム体操教室」、「カローリング初心者教室」の教室を運動公園体育館で開催しました。

今回は、今話題となつている「メタボリックシンドローム」と、市が積極的に取り組んでいる「食育推進」のふたつをテーマに企画した教室も取り入れられました。

ひとつは、「男性ストレッチ教室」です。中高年を対象に運動不足解消やメタボリックシンドロームの予防に、毎日簡単に出来るストレッチを行い、日々の生活を通して、体のチェックをしていくことが、一番大切なことです。教室終了後も参加者同士が講師と連絡を取り合い、継続して運動しています。どんどん

新しい輪が広がって欲しいと思います。

もうひとつは「ジュニアリズム体操教室」です。栄養士を招き、子ども達に「運動と食事」の話をして頂きました。子ども達は、からだを作るには、食事が大切だということに興味深く聞いていました。

教室を通して、「からだを動かすことの楽しさ」や、「食の大切さ」など、いろんなことを学んで欲しいと思います。平成20年度も、引き続きこのふたつのテーマも取り入れて、教室を企画予定です。



【栄養士による食育の講義の様子】

平成20年度スポーツ教室

市では平成20年度、各世代に分かれた5つの教室を予定しています。

- 男性のびのびストレッチ教室
- レディース・ヨガ教室
- 女性らしくらくストレッチ教室
- キッズ☆ヒップホップダンス教室
- ファミリーストレッチ教室

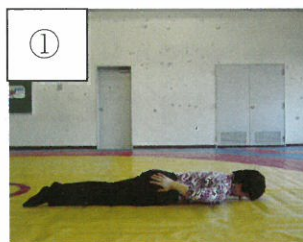
申し込みについては、随時「広報まつど」でお知らせいたします。詳細はスポーツ課までお問合せください。（連絡先は表紙参照）
ご参加お待ちしております。



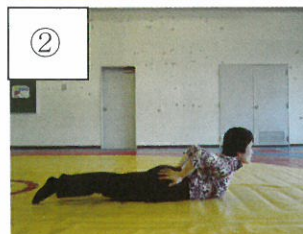
やってみよう！ エクササイズ

ひとりでもできる腰痛予防・背筋の強化のエクササイズです。無理のない範囲で行ってみましょう。

①うつ伏せに寝て、両手はお尻に添えておきます。



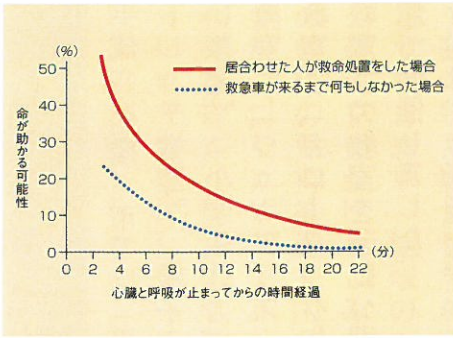
②息を吸って肘を天井方向に立てるように状態を起してください。動作は反動をつけずにゆっくり行いましょう。上で2秒間静止してから、息を吐いて元の位置に戻りましょう。



知っていますか？ AED

心臓や呼吸が止まった人の治療はまさに1分1秒を争います。自動体外式除細動器（AED）は、自動的に心臓の状態を解析して、電気ショックの必要性の有無を判断し、電気ショックを迅速に実施できる機能を備えています。また、操作手順は音声ガイダンスで指示してくれます。

左の図は、居合わせた人が救命処置をした場合と、救急車が到着するまで何もなかった場合の、命の助かる可



能性の違いを表しています。

救急車が来るまでに救命処置をすることで大切な命を救うことができます。

現在、松戸市では105台、80事業所（平成20年2月14日現在）に設置されており、公園に2台（武道館受付・体育館2階の自動販売機）、小金原体育館・常盤平体育館に各1台（事務所受付）、柿ノ木台公園体育館に1台（2階の自動販売機）の4施設に設置されています。

AEDは、心肺停止状態の



↑ AED
← 自動販売機に設置



患者を救うために、非常に有効な方法です。皆さんも勇気を持って、早い処置をお願いします。

松戸市では、AEDの使用

ゆめ半島 千葉国体 2010



平成22年9月より千葉県

で開催される第65回国民体育大会は、昭和48年の第28回大会「若潮国体」以来、37年ぶり2度目の開催となります。

松戸市では、平成17年度全国高等学校総合体育大会に続き、フェンシングと自転車（トラックレース）の2競技が開催されます。

自転車競技（トラックレース）出場にチャレンジしませんか！

この大会への出場を目指して、フェンシング競技では地元連盟が選手強化に取り

方法などの救命講習を行っております。詳しくは、最寄りの消防署または松戸市消防局（☎363・1111）まで

組んでいます。

自転車競技は地元組織がなく、選手強化は行われていませんが、競技会場となる松戸競輪場の協力により選手育成に取り組みことになりました。国体出場にチャレンジしてみませんか！

■国体担当室
☎330・0575 松戸市のホームページもご覧ください。◆トップページ↓お知らせ↓教育↓ゆめ半島千葉国体

