みんなのスポーツだより

『発行日』平成19年9月1日　「編集・発行」富田林市体育指導委員協議会／富田林市美山台4−1　市民総合体育館内　TEL 24−2265　FAX 25−1440
ホームページ　http://www.tondabayashi-taishi.org/index.shtml

2007富田林市民（小学校区対抗）スポーツフェスティバル

ふるって参加しましょう！　**雨天中止**

11月4日(日)

開会式　9時
富田林市立

総合スポーツ公園

■参加申し込みは9月1日から
（広報とんだばやし9月号でお確かめ下さい）

■参加者全員に参加賞
競技出場者には賞品があります。

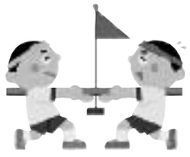
■会場までは各地区から巡回バスを運行します。
（広報とんだばやし10月号でお確かめ下さい）

■問い合わせ先　富田林市立市民総合体育館内
TEL(24)2265　FAX(25)1440

競技種目
順不同

『トラック競技』
100m競走
スウェーデンリレー
1200mリレー
お楽しみ抽選レース
幼児かけっこ

『フィールド競技』
50m競走
救急リレー
山あり谷あり
綱引き
台風の目
片足むかでリレー
くす玉わり
パン食い競走



富田林市体育指導委員
平成19年9月1日現在

地区	小学校区	氏名
北部地区	喜志	浦野雅人
		田中宗春
	喜志西	武田純子
		土井真弓
	新堂	平岡千恵
		柏木成彦
	富田林	新谷幹雄
		上田貴広
	P L	※選考中
東南部地区	川西	小松原信子
		佐々木尚子
	錦郡	門中隆
		山下美紀
	彼方	志岐千恵子
		安藤秀憲
	大伴	雨面正治
		北野尋辞
	東条	池谷茂隆
		梅田福子
西部地区	高辺台	小久保昇治
		辻美智子
	久野喜台	岩根保誠
	寺池台	西泰生
	伏山台	谷正之
		植村恭子
	藤沢台	岡田るり子
		和中剛
	向陽台	服部日出一
		大山口公治
	小金台	山本美恵子
		原幹人

事務局　市民総合体育館内　(24)2265

スポーツ大好き!!

若松町　上田　千鶴子

「私の健康法」

三男を産んでから腰が痛くなりました。家事と育児に身体が疲れ切っていたためだと思います。

日中いつもラジオを聴きながら動いていたのですが、ある日ラジオ体操で腰痛が治ると放送していました。「よし、ラジオ体操ならば家にいて一人でもできる」と思い、翌日から実行することにしました。

六年間続けていて、ふと気づくと腰痛が治っているではありませんか。子ども達が大きくなってから就職をしました。就業前に一人でラジオ体操を続けていると、一日「さあこれから仕事をするぞ」と、ファイトがでてきます。ほんの五〜六分間、身体を動かすことにより、全身の筋肉を使い、頭の動きも良くなり仕事の能率アップにつながりました。

三月定年になり、今では愛犬と石川や粟ヶ池へ行き、きれいな空気を一杯吸って緑豊かな山々を眺めながらラジオ体操をしています。

募集

あなたの「スポーツ大好き」体験をお聞かせください次号より順次掲載させて頂きます。
（四〇〇字以内）
宛先　富田林市美山台四−一　市民総合体育館
電　話（二二四）二二六五
ＦＡＸ（二二五）一四四〇

あなたの体力レベルを知ってみませんか？

私達が、健康で生活していくためには、一定の体力が必要です。身体をうまく動かせるためだけでなく、病気にならない健康な体は、体力と深い関係があります。一年に一度は、体力測定を行い自分の体力レベルを知り、自分の体力に合わせた健康づくりに役立ててみてはどうでしょうか？

体力測定会

■開催日　平成19年10月8日（月・祝）
■会　場　富田林市立市民総合体育館
■受付時間　午前の部　9時30分〜10時
　午後の部　12時30分〜13時
■測定種目

中学生〜64歳	65歳〜79歳
①握力	①握力
②上体起こし	②上体起こし
③長座体前屈	③長座体前屈
④反復横とび	④開眼片足立ち
⑤立ち幅跳び	⑤10m障害物歩行
⑥20mシャトルラン	⑥6分間歩行

＊当日は血圧測定も行います。
＊参加者には**参加賞**がでます。
＊**上靴・タオル**をご持参下さい。

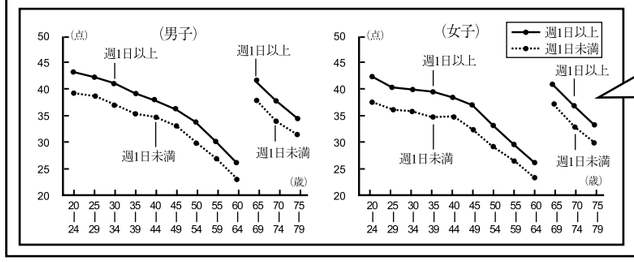
反復横とび（敏捷性）

長座体前屈（柔軟性）

握力（筋力）

立ち幅跳び（瞬発力）

シャトルラン（持久力）



文部科学省の体力測定調査結果によると成人男女とも20才をピークに、加齢に伴い下降していき40才を過ぎると著しく低下する傾向が示されています。また週1度、体を動かす人は、そうでない人とは違いがあるようです。詳しくは文部科学省のホームページでご覧頂けます。