

「メタボリック症候群」ってご存知ですか。

健康を見直すことへの意識はあっても、どのように取組んだら良いものかわからないのが現状だと思います。暇がない・日々の仕事に追われて余裕がない…それではなにも始まりません。

体質改善ヘルシー教室にて太極拳を体験

現在当体育協会では「体質改善ヘルシー教室」・「アクアダイエット」・「ヨーガ教室」など体育館と温水プールのそれぞれの施設で生活習慣病や健康を意識した教室を行っております。体質改善ヘルシー教室では、メタボリック症候群に渴！を入れるべく体協職員と保健センターの保健師による運動及び栄養指導を行っております。またアクアダイエットでは教室前後に体重や体脂肪を計り各自がパーソナルデータ表（希望者のみ）に記入することで自身の体調管理を行っております。

【教室の案内】

- ・後期体質改善ヘルシー教室 9月～ 開始
- ・アクアダイエット 毎週木曜 午前の部 午後の部あり
- ・ヨーガ教室 10/19開始
毎週金曜日全8回 18:30～19:30
定員 15名
受付は10/5 18:00～



興味のある方は各教室の要項を参照するか体育協会にお問合せください。只今ヨーガのポーズに集中 そしてアクアダイエット中

～各単位協会からのお知らせ～

がんばってます。

武術太極拳とは、「打つ・蹴る・投げる・つかむ・刺す」等の技法を組合わせた数多くの武術の流派・種類から生まれたものです。現在行われている武術は200～300種類あると言われ、力強く速い動作を主体にしたものから、軟らかく巧妙な技を使うものまで多岐にわたります。先日その技を競う「第24回全日本武術太極拳選手権大会」に、当協会員遠藤利子さんが参加し、下記の成績を修めましたので報告します。

□女子総合太極拳AB 60名中40位

「今年度で県代表として4回出場し、全国のハイレベルな技を見れたことが何よりの財産となりました。大会に向けて県連の先生の指導を頂き今日までがんばって参りました。今後は塩竈市太極拳協会の為、微力ながら力を発揮していきたいと思っております。」（遠藤さん）

加と一緒にシュート！7月14日(土)

「プロの練習が見れる！プロと一緒に練習ができる！いつか自分もプロになる!!？」

7月14日土曜日の午後、ミニバスケットボール教室で練習をしている子供たちのもとに、仙台89ersがやってきました。当日公開練習&クリニック（当塩竈市バスケットボール協会主催）が行われた塩竈市体育館第1競技場は、朝から熱気と歓声で一杯。まるでボールがネットに引き寄せられるように、ス～と入るプロの見事なシュートに釘付け…クリニックでは選手の技を学ぼうと眼をキラキラさせた一日でした。



塩竈市バスケットボール協会

バドミントン日本リーグ2007 塩竈大会 10/19(金)～10/21(日) 開催

【年齢性別問わず、仲良しチームで参加してください】

2007 1-カカマフェスティバル

と き 平成 19年 9月 30日 (日)
 ところ 塩竈市温水プール (ユープル)
 参加資格 3才以上で種目を完泳できる方
 参加料 2,000円 (1チーム1種目につき)
 問合せ先 塩竈市温水プール (ユープル内)
 TEL 022-363-4501
 FAX 022-366-0281

申込締切 9月19日(水)着

編集後記

私事ですが、今年4月より前任者退職に伴い、機関紙の担当となりました。文才が無いにもかかわらず大役をまかされ、いささか不安なところではありますが…。楽しみながら頑張りたいですね。そのためにも、体育館をされている皆さんに体協の活動や心身共に元気になれる情報等を提供して行きたいと思っております。さて一面トップにも載せましたが、我が体協職員の遠田さんが、遠くは台北の地で「JAPAN」のゼッケンを背に元気に出発しました。終わってみれば出場だけでなく、メダルのお土産まで持って帰国。日頃の練習の成果の表れではありますが、それにプラスして遠田さんは常に前向きで元気。やはり元気が一番。皆さんも体育館や温水プールを有効利用し心身共に元気な生活を過ごしてください。

スポーツ活動中の熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称を言い、スポーツで生じる主なものには「熱疲労（顔面蒼白・呼吸回数の増加・唇のしびれ）」と「熱射病（応答が鈍い・言動がおかしい・意識がない）」があげられます。運動強度が強いほど熱の発生も多くなり危険性も高くなります。また屋外の種目にとどまらず、室内種目でも起こりうるものなので、下記のことにご注意しましょう。

○ 環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要！
 いずれにしても兆候に注意し、おかしいと思った場合には、早めに休むことが大切です。

