

生涯学習

とっとり

鳥取県教育委員会発行
2011.9 長月

136

☆特集

スポーツの秋に健康づくりを!
体を動かして、気持ちのいい汗を
流してみませんか?



『地域の花』境港市 キク
画：紙原 四郎氏

体を動かして、気持ちのいい汗を流してみませんか？

生涯にわたって健康で活力ある生活を送るために、無理なく、楽しく、体を動かす習慣を身につけましょう！

のびのびストレッチ

日常生活の中で、手軽に、いつでも、どこでもできるストレッチ。家事や仕事の合間に筋肉を伸ばしたりほぐしたりすると、安眠や肩こり・腰痛の予防・軽減などが期待できます。

ストレッチ実技指導者が出前授業！

日本健康運動指導士会鳥取県支部が公民館等の地区活動の健康づくり教室等に、ストレッチ実技指導者を派遣します。



DVD「日常生活ストレッチング」をご活用ください。

県では、家庭や職場、ウォーキング前後など、さまざまな場面のストレッチングを紹介したDVDを作成しました。ぜひご活用ください！

希望者に無料で配布しています。(数量限定)



詳細はホームページで！
<http://www.pref.tottori.lg.jp/stretch/>
健康政策課健康づくり文化創造担当（電話：0857-26-7202）

みんなでストレッチ運動

鳥取県健康づくりシンボルキャラクター「げんきトリピー」



いきいきウォーキング

ウォーキングは年齢に関係なく、誰でも簡単にできる全身運動です。自分のペースでできるのもポイント。また、気の合う友人と会話しながら歩くのも楽しいものです。



SUN-IN 未来ウォーク

ウォーキングに取り組むきっかけづくりとして「ウォーキング立県19のまちを歩こう事業」を実施中！

県内の各所で楽しくウォーキングができる企画です。

●認定のウォーキング大会に3大会又は5大会参加して、素敵な景品をもらおう！

「19のまちを歩こう」認定大会や大会の景品はホームページに掲載しています。



鳥取県の特産品パックを抽選でプレゼント

●19のまちを歩くスタンプラリーにチャレンジ！

19市町村の認定大会全てを歩くことを目指して、参加した市町村ごとにパスポートにスタンプを押すスタンプラリーを行っています。



パスポート



おもしろ情報も満載！

◀各市町村制作のウォーキングマップもネットで紹介されています。

詳細はホームページで！
<http://www.pref.tottori.lg.jp/19machi/>
健康政策課健康づくり文化創造担当（電話：0857-26-7202）

★健康政策課のホームページにリンクがあります。

最近はおんなことも流行ってます！

ノルディックウォーク

2本のポール（ストック）を使って歩行することで、運動効果をより高めるフィットネスやエクササイズの一つです。

ポールが下肢への負担を減らす効果もあり老若男女誰でも親しめます。



船上山にノルディックウォークコース登場！

県立船上山少年自然の家をご利用いただくとポールの貸出(40人分)と指導を行います。お早めにお申込みください。(詳細は24ページに掲載)

水中ウォーキング

誰でも気軽に取り組むことができるプールでのエクササイズとして人気があります。

陸上での運動に比較して体への負担が小さく、普段使うことが少ない全身の筋肉を使うことができます。ダイエット効果のほか、生活習慣病の予防・改善などにも役立ちます。



スポーツの秋に健康づくりを!

楽しもう! ニュースポーツ



ニュースポーツとは、競技性を重視せず、誰でも参加できることを目的として作られた新しいスポーツの総称です。レクリエーションとして気軽に楽しむことができます。

ニュースポーツの例

- ★スカットボール (右コラム)
- ★太極拳 (右コラム)
- ★ゲートボール
- ★グラウンド・ゴルフ
- ★ボウリング

鳥取県発祥スポーツ

★インディアカ
…バドミントンのコートで赤い羽4枚が付いたボールを手のひらで打ち合うスポーツ。



★エアロビック
…音楽にあわせて体を動かす有酸素運動。

★ペタンク
…木製の目標(ビュット)へ自分のチームのボール(鉄またはステンレス製)をいかに相手より近づけるかで勝負が決まる、カーリングに似たスポーツ。



★バウンスボール
…柔らかな大きなボールを使用。ワンバウンドさせたボールを手のひらで打つ卓球のルールに似たスポーツ。

鳥取県発祥スポーツ



まだまだたくさんあります!

スカットボール



とっとり県民カレッジ 学友会スポーツ大会の様子

スティックでスカット台の得点穴めがけてボールを打って、点数を競う競技です。穴の特殊なカーブがハラハラドキドキのゲームを演出します。

太極拳



とっとり県民カレッジ 学友会まつり 太極拳披露

格闘技や護身術ではなく、健康法・健康体操として行っている人が多いスポーツです。緩やかで流れるようにゆったりとした動きで行うことで、正しい姿勢や体の運用法などを身につけます。

県民スポーツ・レクリエーション祭 秋季大会

10月22日(土)・23日(日) 競技ごとに県内の各会場で開催されます。

※競技により日にちが異なる場合もあります。

競技スポーツのほか、グラウンドゴルフ、ゲートボール、バウンスボール、インディアカなどレクリエーションスポーツの大会も開催されます。(出場には申込が必要です。)

体験教室 初心者対象の太極拳(カンフー体操)教室

11月12日(土) 県民体育館(鳥取市布勢) 10:20 ~ 11:45 (受付 9:30 ~) 申込不要。当日直接お越しください。



ニュースポーツ(レクリエーションスポーツ)を体験してみよう!

詳細はホームページで!

鳥取県教育委員会事務局 スポーツ健康教育課 (電話: 0857-26-7526)

第12回県民スポレク祭

検索



国内に350種余り存在する「菊」。子どもの頃、枚方で見た菊人形が頭をよぎる。境港市の花とは知らなかった。



表紙画れぽーと キク

境港市

- 特集 スポーツの秋に健康づくりを! 体を動かして、気持ちのいい汗を流してみませんか?
- とっとり県民カレッジ 主催講座ガイド
- とっとり県民カレッジ 連携講座情報
- 県民ふれあい会館からのお知らせ
- トピックスコーナー
 - ・ 船上山少年自然の家
 - ・ 大山青年の家
- 家庭教育推進協力企業の紹介 協力企業 P I C K U P
 - ・ 学校法人 米子自動車学校さん
 - ・ 日ノ丸印刷株式会社さん
- 講演会・講座の講師を紹介しています シリーズ元気な公民館
 - ・ 鳥取市若葉台地区公民館

