

平成30年度10月号

スポ振通信

今月のテーマ



体育の日



10月8日は、ご存知の通り「体育の日」です。
そもそものきっかけは、東京オリンピックだということを知っていますか？

★ オリンピックとの関係

従来、スポーツ振興法により定められていたスポーツの日がありましたが、1964年に開催されたオリンピック東京大会の輝かしい成果とその感激を記念し、これによって体育の重要性について認識を深める意味でその開会式の日である10月10日が体育の日に選ばれました。

2000年からは、「ハッピーマンデー法案」の制定により、10月の第2月曜日が体育の日とされています。

★ 健康な心身を培う日

スポーツ振興法にも定められているように「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う」という願いが込められています。



体育の日を機に運動しよう！

長かった猛暑が終わり、やっとカラダを動かしやすい季節になりました。

秋はスポーツのイベントも盛りだくさん！

みなさんも身近な運動から始めてみませんか？

～初心者でも取り組みやすい運動～

水中ウォーキングや水泳



体操やストレッチ



ウォーキング



卓球・バドミントンなどのレクリエーション



運動する際に気をつける事！

ケガ

をしないための準備体操

おすすめ！

ラジオ体操



ラジオ体操第一は、老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いた体操です。

軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。

こまめな水分補給！



「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



運動のあとは・・・

疲労回復に効果的な栄養素

疲れをとり、笑顔をとりもどすには、第一に、休養(睡眠)。そして、バランスのよい食事(栄養)が肝心です。疲労回復に有効な栄養素は、炭水化物、ビタミンB1、マグネシウム、ビタミンC、クエン酸、タウリン、たんぱく質などです。



参考文献： 文科省HP ・ かんぽ生命HP
一般財団法人日本気象協会HP
日本クリニック株式会社HP



【指定管理者】
公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

