健康

体組成測定会を実施します！ ～カラダの分析してみませんか～

体組成計で筋肉量や体脂肪率・基礎代謝量などをはかり、保健師がその場で、結果に合わせた食事や運動について紹介します。

日時　12月12日㈭午後1時30分～3時（健康なんでも相談日に実施）
会場　保健センター（予約不要）
相談員　保健師、管理栄養士
※素足での測定になります。
※ペースメーカーなどの医療用電気機器を装着している方は測定できません。
問合せ　保健センター㊐626

体力チェックと運動講座

杏林大学共催　運動健康増進プログラム

体力測定を実施し、結果の解説と今後の生活に役立つ運動の方法をアドバイスします。

日時　12月21日㈯午前9時30分～正午／午後1時30分～4時
会場　スポーツセンター第2ホール
対象　市内在住の20歳～79歳の方（平成31年4月1日現在）
※体力測定を受けたことがある場合は、前回体力測定から半年以上経過している方
※医師に運動を制限されていない方
定員　午前・午後各30人（先着順）
持ち物　室内用運動靴、飲み物、タオル
内容
◆健康チェック・血圧測定・握力測定・体組成測定
◆体力測定
【共通項目】
上体起こし・長座体前屈
【20～64歳】
反復横跳び・急歩・立ち幅跳び
【65～79歳】
開眼片足立ち・10メートル障害物歩行・6分間歩行
※当日の血圧・脈拍数により実施できない項目があります。
◆健康運動指導士による結果の見かたの解説
◆理学療法士による効率よく筋肉を鍛えるためのコツについて（体験を含む）
講師　相原圭太さん、楠田美奈さん（杏林大学保健学部）
申込み・問合せ　11月18日㈪～12月20日㈮に、電話または直接保健センター㊐627へ

オリ・パラ通信 32
体操・陸上競技・ボクシング

今回は東京2020オリンピック全33競技のうち、体操、陸上競技、ボクシングの見どころなどを紹介します。

体操

体操競技…第1回アテネ1896大会から行われています。2006年から、技の難しさを得点化したスコアと演技の完成度を得点化したスコアの合計得点を争う、上限のない採点方式となっています。

新体操…リボンやボールなどを使い、芸術性を競う女子のみの競技です。演技の魅力を引き出す音楽の役割も大きく、選手がどのような曲を用いて演技の世界観を表現するのかも注目です。

トランポリン…空中でのアクロバティックな演技で、美しさ・難しさ・高さを競う競技です。

宙返りの空中姿勢には抱え型、屈伸型、伸身型があり、さらに回転やひねりを加えることで技の難度が上がり、点が加算されます。

陸上競技

トラック…1周400mの「トラック」を使って実施される競技です。第1回アテネ大会で12秒0だった男子100mの記録は、現在ではジャマイカの選手が持つ9秒58と、更新され続けています。

フィールド…主にトラックの内側で行われる競技で「跳躍」と「投てき」の2つがあります。力強いだけでなく、美しく、流れるようなフォームも見どころです。

ロード…一般道路の長い距離で行う競技で、マラソンと競歩の2種目があります。いつ勝負を仕掛けるか、仕掛けられたときについていくか、自分のペースを維持するか…。選手同士の駆け引きも注目です。

ボクシング

パンチのみを使い、相手の上半身前面と側面のみを攻撃するという、格闘技の中でもかなり限定的なルールで行われる競技です。

多彩な攻撃で相手をどう打ち崩して倒すことができるか、激しい中にも緻密な攻防は見逃せません。

問合せ　東京オリンピック・パラリンピック準備室㊐345

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

Photo News

市内で起きたこと、行われたいろいろな事業などを紹介します。

台風19号の来襲
1,000人以上が避難　10月12日

関東地方に大きな被害をもたらした台風19号。羽村市でも避難所12か所、応援協定による避難所2か所に延べ1,133人が避難しました。写真中央の草は大正土手の上部分。右側が多摩川。

マミーではむりんとハロウィン♪
マミーハロウィンフェスタ　10月19日

富士見平にあるマミーショッピングセンターでハロウィンフェスタが行われました。はむりんも現れて、みんなで仮装やマジック、ゲームや抽選などを楽しみました。

心のこもった手作り弁当とお楽しみ
ほほえみ食事会　10月31日

65歳以上の一人暮らしの方などを対象に行われた食事会。参加した方は、おいしいお弁当と周囲の人とのおしゃべり、ボランティアグループによる演奏などを楽しんでいました。

50回目を迎えた羽村の文化の祭典！
羽村市文化祭　10月5日～11月4日

各種文化団体がゆとろぎを舞台に活動の成果を披露した文化祭。最終日には市民の力が結集した音楽公演 ゆとろぎオペラ「カルメン」が華々しく上演され、大盛況のうちに幕を閉じました。