

プラス1,000歩

歩いて健康づくり!



最近では生活が便利になり、日常生活の中で身体を動かす機会が減ってきています。ところが食生活は豊かになり、エネルギー摂取量は過剰になる傾向があります。このような生活は、心臓病、糖尿病、高血圧などの生活習慣病や肥満のもとになります。ウォーキングは運動不足を解消し、身体活動を高める身近な有酸素運動で、一生を通してできる運動です。

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

靴の履き方選び方

ウォーキングの靴選びは、服装よりも大事です。1日1万歩歩けば、5,000回の小さな衝撃を受けることになります。自分に合った良い靴を選び、正しい靴の履き方を身につけましょう。



- 履き方**
- 靴ひもは毎回きちんとほどき、履くたびにしっかり結びます。
 - かかとをしっかり合わせます。地面をかかとでトントン。
 - つま先にゆとりのある状態で固定するよう、靴ひもを締めます。
 - 結んだひもは地面につかないようにしましょう。

- 選び方**
- 試し履きをして買いましょう。夕方に買うと良いでしょう。
 - 両方の靴ひもを通し、両方とも履きましょ。
 - サイズはかかとピッタリ。つま先ゆたかりです。
 - 実際に少し歩き回しましょう。
 - 買い換えの目安は、靴底にクッションがなくなってきたころです。

- このあたりで曲げられる
(地面を蹴ることができる)
- つま先ゆたかり
 - おすすめは、ひも・マジックテープ
 - かかとピッタリ
 - かかるとに厚みがあり、衝撃を吸収するもの



ウォーキング中の水分補給を忘れずに

水分補給をせずに汗をかき続けると体内の水分量が不足し、体温が上昇し「脱水状態」に陥るだけでなく、血液中の水分も減少し血液の粘性が高まり、心臓や血管に負担をかけることがあります。

- 歩く前に水分補給を!
- 「のどが渴いた」と感じる前に、意識して水分補給
- 「一度に大量」の水分を取るのではなく「少量をこまめに」

知っておくと便利

健康維持には「1日に1万歩」が目標ですが、まずは今よりプラス1,000歩を目標に!
15分=1km=1,500歩
大体1時間くらいで4km、歩数なら6,000歩といったところです。



〈1人分の栄養価〉エネルギー 140kcal
たんぱく質 5.8g 脂質 5.4g
カルシウム 97mg 塩分 0.7g

材料 (4~5人分)

にら	1束
たまご	2個
にんじん	20g
春雨	30g
すまき	1本

白みそ:大さじ1 砂糖:大さじ2
酢:大さじ3 練りからし:少々
ごま:大さじ3

にらのすけのフンポイント
★香南市はにらの生産量、日本一です。にらはさつとゆでて、歯ごたえをのこしてください。にらは葉っぱがピンとしていて、葉の緑色が濃いものを選びましょう。



暖かくなり、過ごしやすい季節になりました。新鮮な外の空気にふれ、スポーツを通じて、楽しく仲間とふれあいませんか?香南市内で行われた大会や、香南市の方が活躍したスポーツの結果は、教育委員会スポーツ振興係まで!

問い合わせ
スポーツ振興係
☎57-7523

レスリング

〔第24回B&G財団会長杯少年レスリング選手権大会〕
3月13日(日)
香川県綾川町B&G綾上海洋センター
●小学1・2年生の部(22kg級) 優勝 櫻井はなの(野市小2年)
●小学1・2年生の部(23kg級) 3位 川上紗奈(佐古小2年)
●小学3・4年生の部(26kg級) 優勝 櫻井つぐみ(野市小3年)
※大会当時(22年度の学年を掲載)
平成23年度ジュニアクイーンズカップレスリング選手権大会
4月2日(土)・3日(日)



タトバコンボのメンバー

ソフトバレーボール

〔KSCソフトバレーボール大会〕
2月20日(日)
●香我美トレーニングセンター
優勝 タトバコンボ
2位 Todos
3位 リターンズ



バレーボール

〔第3回レタスカップ〕
3月26日(土)・27日(日)
香川県三豊市高瀬町緑ヶ丘総合運動公園体育館ほか
2部
2位 野市東クラブ



前列右側櫻井はなのさんは大会2連覇!!

●駒沢オリンピック公園総合運動場体育館
●小学3・4年生の部(22kg級) 優勝 櫻井はなの(野市小3年)
●小学3・4年生の部(26kg級) 2位 櫻井つぐみ(野市小4年)

サッカー

〔JA全農杯チビリンピック2011小学生8人制サッカーI-N四国大会〕
4月2日(土)・3日(日)
徳島市球技場
3位 野市サッカースポーツ少年団
〔第4回若鮎サッカー大会〕
4月16日(土)
野市ふれあい広場
2位 野市サッカースポーツ少年団

〔第23回小学生バレーボール東部ブロック春季大会〕
4月17日(日)
安芸市体育館・伊尾木小学校体育館
●高学年の部
3位 野市東クラブ
●低学年の部
3位 野市東クラブ

〔県小学生春季大会〕
4月9日(土)・10日(日)
●県立青少年センター
●男子の部
2位 野市
●女子の部
3位 野市東
●低学年の部
3位 野市

香南市相撲教室

- ◆日時:5月15日(日) 9時~13時
- ◆場所:香我美小学校相撲場
- ◆対象:小学生
- ◆定員:30人
- ◆参加料:無料
- ◆持ち物
タオル・運動のできる服装
- ◆申込み・問い合わせ
☎56-1885(荒谷)

昼食にはカレーライスを食べます

相撲

〔第24回少年南海大会〕
4月3日(日)
高知市長浜若宮八幡宮
●団体戦の部
2位 香南B
●個人戦4年生の部
2位 岩井孝樹(香我美小4年)

