



「体力・運動能力」 について

厚生労働省が平成26年10月に発表した、「国民の体力・運動能力の長期的推移」によると、小学生は、前回の東京夏季五輪(昭和39年)の水準と比較すると、“反復横跳び”は一時的な下降はあったものの20~30%向上し、“50m走”は平成4年から下降するも、平成10年の長野冬季五輪以降に上昇しているが2~3%程度の向上に留まっています。

“握力”は、平成4年をピークに緩やかに下降しています。

“ボール投げ”は、昭和39年の東京五輪の時よりも10%以上数値が下がっており、このボール投げに関しては、深刻な状況で、公園、体育館などの公共の場でボールの使用制限のあるところが多いことなど、“投げる”という経験が少なくなったことが要因と思われます。このような傾向は、中学生や高校生も同様です。

成人に関しては、“握力”は30代は下降、20代と40代は横ばい、50代が上昇し、“急歩”は30代が下降し、20、40、50代は横ばいであり、“反復横跳び”のみ全年代で上昇していました。

○遊び(戸外遊び)の効果

~子どもの遊びと生活リズム~

- ・基礎体力、代謝が向上する。
- ・太陽の光を浴びることで生活習慣が調う。
- ・ルールを守ることで協調性が見に付く。
- ・自然の変化を感じることで感受性が豊かになる。

骨の原料になるビタミンDは日光浴によって生成されます。また、体内時計が25時間サイクルなので1時間のずれを朝の日光を浴びることでリセットしているとも言われているので、スッキリ目覚めるためにも、先ず、カーテンを開けましょう。

🚗旅のすすめ~山形から石川へ~

小学生から中学生、中学生から高校生、そして、高校生から大学生・社会人へと、進級すると行動範囲が広がっていきます。

私も、高校を卒業後に1年浪人して社会人になりました。学生時代は部活中心の生活で遠出も出来なかったのが、浪人を機に、郵便局や市役所でバイトをして運転免許を取ったり、旅行に行ったりしました。初めての一人旅は、青春18切符を利用して、石川県から滋賀・京都を旅しました。これまでに、全国20以上の都道府県を旅しましたが、「その土地の良さを知るためには住むのが一番」、というのが私の実感です。

☆運動教室インフォメーション

開催日:5月10日(金) 16日(木) 「社会人・65歳以上」
28日(火) (内容 ストレッチ・トレーニング)

時間 10:00～11:30
場所 八幡タウンセンター
観コミ和室

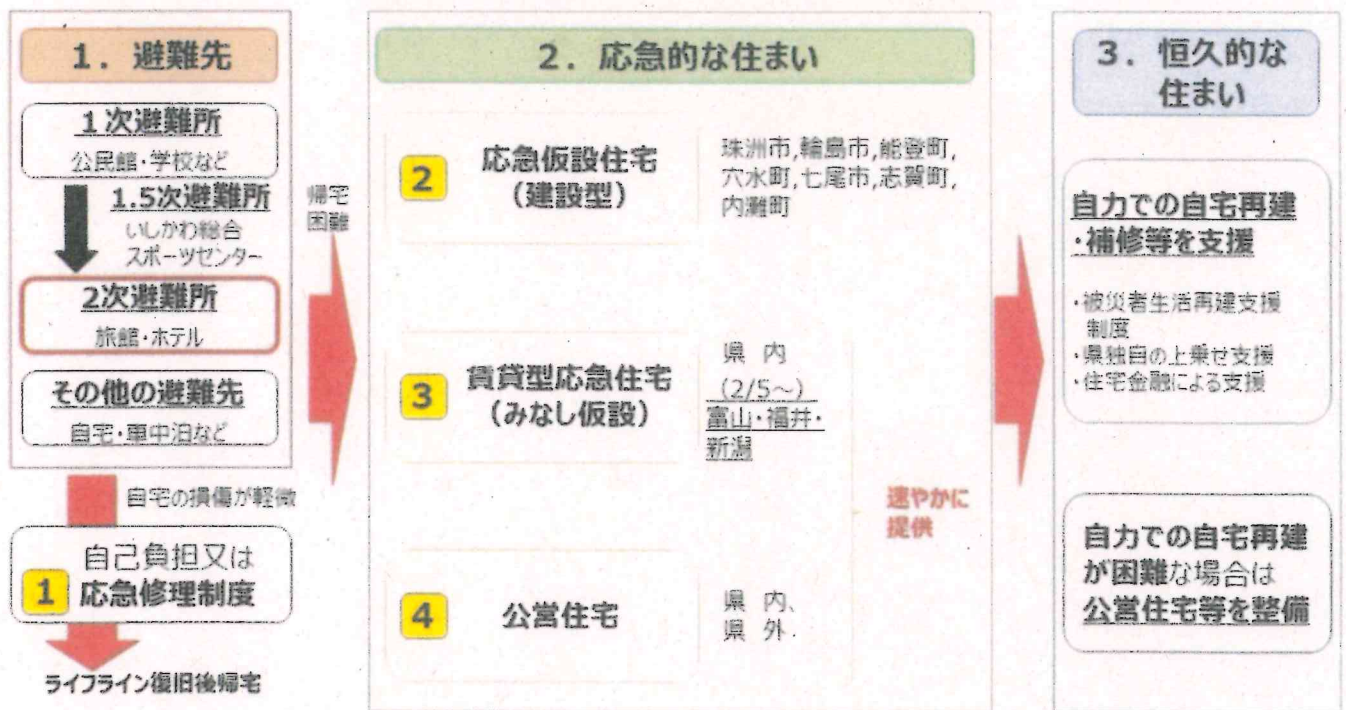


※施設には更衣室、シャワー室はありません。

○能登半島地震の状況(住宅編) ※3月19日時点

災害対応の住宅に関係することについて、石川県庁のホームページで案内されているものをご紹介します。

恒久的な住まいへの移行までの流れ



- ・ 応急仮設住宅 3月までに約3,000戸着工
※原則、最大2年間。入居までにはしばらくかかる →うち入居可能約1,300戸
- ・ みなし仮設(賃貸)住宅に入居 石川県内4,500戸、県外3,700戸
※原則、最大2年間。家賃は公費負担。 →うち契約済石川県内1,500戸
- ・ 公営住宅に入居 3月末までに石川県内900戸、県外8,600戸
※原則、1年以内。家賃は公費負担。 →うち契約済 石川県内280戸、県外270戸