

野原選手、松本選手、全国大会出場選手の横顔には、いつもさわやかさがありました。彼女たちにとって、は冷や汗の出る緊迫した試合、ハードな練習もまた「好きで好きでたまらない」煌めきの一瞬なのだと思います。

スポーツの持つ魅力はさまざまですが、中でも面白いと思うのは「観戦する楽しさ」です。やったことがないスポーツでも感情移入ができる。しかも、映画や演劇と違い、競技する人は、観客のために特別の演出をするわけではありません。ただそこにある「一生懸命」を私たちは、応援します。

さて、今回の特集は、運動される市民皆さんと「特集された人たち」へエールを贈ることが目的でしたが、取材を続けていくうち、私自身が励まされ、元気づけられました。そうした「元氣」を紙面でお伝えできていれば幸いです。一方で、スポーツは、一流のアスリートだけのものではありません。

楽しみ方は、人それぞれ。自分のペースで自分の好きな仲間と自分の好きなスポーツを楽しんでよいと思います。スポーツの魅力は、さまざまに楽しみ方があるのですから。最後に、今回掲載した皆さん。そしてスポーツをする全ての皆さんの活躍を期待し、エールを贈ります。



南島原市最大のスポーツの祭典参加することに意義があるのは、オリンピックと同じ。あなたも、ぜひ！



跳ぶ!・投げる!
南向きファミリー
元氣フェスタ



7月13日(日)、南有馬総合運動公園で、「南向きファミリー元氣フェスタ」が行われました。楽しく親子で汗を流しながらスポーツを楽しむ「元氣フェスタ」も今回で3回目。今回は、「跳ぶ」「投げる」をメインテーマに実施されたほか、県民体操の「がんばらば体操」が披露されました。



講師に走り幅跳びの上野博先生(上五島高校教諭)、やり投げの松本百子選手(5ページをご覧ください)を迎えて行われた「とびっこ」「投げっこ」では、和やかなムードの中で、専門の指導が行われ、子どもたちからは「もともと幅跳びは好きだったけど、今までよりもずっと跳べるようになってびびり。先生のジャンプもすごかったです」と満足げでした。



「貯筋」のススメ

基礎代謝は、人間が何もせずじっとしていても体温を保つ、呼吸をする、心臓を動かすなど生きていくうえで絶対必要とされるエネルギーのことです。そのエネルギー量は、私たちが一日に使う全体重の約70%を占め、筋肉で最も多く消費されます。つまり、筋肉が多い人が基礎代謝量も大きいわけです。基礎代謝が高まると運動を

していないときでも消費エネルギー量が多くなり「太りにくい体」になり、逆に基礎代謝が低いと「太りやすい体」になります。一般的に、老化が進むにつれ筋肉量は減少しますから同時に、基礎代謝量も少なくなるといわれています。日頃から有酸素運動などを心がけて筋肉量を増やす「貯筋」をしておくことが大切なのです。

8月のイベント

夏のおまつり

浴衣のあなたをお待ちしています



16日 南島原市 和太鼓祭り 生き生きサマーフェスタinふつ

16:00~21:30 布津町こんぴら公園

- イベント
- 16:00~18:00 ●カキ氷早食い・スイカ割り・種飛ばしなど
 - 18:00~20:30 ●和太鼓祭り (市内太鼓チームによる太鼓演奏)
 - 20:30~ ●抽選会
 - 21:00~ ●花火 (約350発の打ち上げ花火)



花火あり

16日 加津佐町 花火大会

20:30~21:10 加津佐町 前浜海水浴場

●約2,000発の水中花火や打ち上げ花火が打ち上げられます(1尺玉など)



南島原の華 夜空を彩る

イベント情報 お問い合わせ 企画振興部 企画振興課 ☎050(3381)5030

23日 第8回 ありえ浜んこら祭

花火あり

9:00~21:00 マリンパークありえ

- イベント
- 9:00~16:00 ●ビーチバレーボール大会
 - 11:00~17:00 ●そうめんの無料試食
 - 18:00~18:15 ●有中ソーラン節
 - 18:20~18:50 ●有家太鼓
 - 19:00~ ●精霊燈点火
 - 19:10~19:40 ●D-AIライブ
 - 19:50~20:40 ●盆踊り
 - 20:40~21:00 ●花火大会



ビーチバレーありえ浜んこらCUP

- 賞金/優勝...5万円 2位...3万円 3位...1万円
- 参加料/1チーム/6,000円
- 参加資格/15歳以上で心身ともに健康である人 男女混成4人制 (登録は6名まで)
- 申込/8月15日(金)
- 申し込み・お問い合わせ/南島原市バレーボール協会 ☎090(4345)8480 (事務局:田中まで)



参加者募集!!

優勝賞金5万円

イベント用にAEDの貸し出しを始めました

市民の皆さんが集まるイベント用としてAED(自動体外式除細動器)を貸し出します。

希望される人は、まずはお電話で

●お問い合わせ 市民生活部 健康対策課 ☎050(3381)5141

広報の広報

僕らのメッセージ

「僕らのメッセージ」始めました! 市内の小中学生の「生の声」を「生の文字」で毎月紹介。今月のテーマは「1学期の思い出」を聞いてみました。

僕らのメッセージ

ハイキング負けるもんかと、いき足
大野野木堤小学校 名前 下田真央