●●●特集●●●

布引運動公園 まもなくオープン

①陸上競技場「布引グリーンスタジアム」
400メートルのトラックが9レーンある、日本陸上競技連盟第三種公認の競技場。全天候ポリウレタン舗装を施し、フィールド内は天然芝です。スタンドは1,800人を収容できます。

スポーツの秋！ さわやかな汗、輝（キ）ラリと光らせよう

今年も、はや10月。厳しかった夏の暑さも和らいで、秋の深まりを感じます。秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、そして、スポーツの秋。

今月16日には、待望の「布引運動公園（芝原工区）」の工事が完了します。

日頃、運動不足を感じている人は、秋の訪れをきっかけに、新しい運動公園と一緒にスポーツを始めてみませんか。

②防災倉庫
大規模災害時に必要となる生活支援備品などを保管します。

③多目的グラウンド
サッカーコートが2面、少年野球・ソフトボールコートが4面取れます。

④こども広場
子どもたちの好奇心をくすぐる大型遊具を設置しました。

布引運動公園竣工記念 市民無料開放 10/16～10/31

※休園日(水曜日)は除く

◆散策路、ジョギングコース

時 6:00～17:00（16日のみ13:00～17:00）

★11月1日以降は6:00～21:30になります。季節・天候により変更する場合があります。

◆陸上競技場（フィールド除く）

時 9:00～17:00（16日のみ13:00～17:00）

★17日以降は平日に限り、トラックを個人利用に開放します。用器具は貸し出しません。

◆多目的グラウンド

時 記念事業などで使用しない日

申 10月4日(月)～8日(金) 9:00～17:00（先着順）

★1利用者あたり半日2面まで。電話で申し込んでください。

◆グラウンドゴルフ場（個人利用のみ）、こども広場

時 9:00～17:00（16日のみ13:00～17:00）

申 グラウンドゴルフ場は、プレー開始前に申し込んでください。

布引運動公園へ遊びに行こう！

平成11年から進めてきた布引運動公園整備事業（芝原工区）は、10月16日(土)に竣工式を行い、陸上競技場「布引グリーンスタジアム」や多目的グラウンドを中心とする総合運動公園としてオープンします。

翌10月17日(日)は、市内の小・中学生、高校生、大学生による「東近江市陸上記録会」（東近江市陸上競技協会主催）が開催されます。

また、10月24日(日)には、竣工記念事業として県小学生陸上競技教室が、元オリンピック選手の朝原宣治さん（北京五輪銅メダリスト・大阪ガス所属）と近藤高代さん（滋賀県出身・長谷川体育施設所属）を特別講師に迎え開催されます。

11月1日(月)から 一般利用を開始します

◆各施設の利用方法

※利用料などはお問い合わせください。

◎陸上競技場、多目的グラウンド

時 9:00～21:30（多目的グラウンドは17:30）

申 10月17日(日)9:00から受付開始

・電話での申し込みはできません。

・11月は記念事業などのため利用できる日が少なくなっています。

◎グラウンドゴルフ場（個人利用のみ）

時 9:00～18:00（夏期は19:00）

申 プレー開始前に申し込んでください。

◎トレーニング室

時 9:00～21:30

申 10月21日(木)から11月分の会員を募集。

◆休園日

毎週水曜日、祝日の翌日、年末年始

申問 布引グリーンスタジアム管理事務所

☎0748-20-1230 IP050-5802-8801

※番号の書いてある施設は、右頁写真の番号の写真をご覧ください。

▶市内外から多くの人が参加する「元旦マラソン」。来年1月の元旦マラソンは、スタジアムからスタートします。

今後は国や県レベルの大会が多く開催されます。レベルの高い競技を身近で見ていただくことで、大きな夢や希望を与えられます。

当日は観覧席を開放しますので、ぜひご覧ください。

秋はスポーツに最適

今年の夏は「暑くてどこにも出たくない！」とウンザリされた人も多いはず。炎天下での運動は熱中症の恐れがあり、逆に寒い冬は体が温まりにくく、捻挫などの怪我をしやすくなります。そう考えると、穏やかな気候の秋は、運動に適した季節といえます。「スポーツの秋」とは自然の摂理にかなったものなのです。

また秋には、多くの自治会や地域、学校などで、運動会が開催されます。家族や仲間と一緒に汗を流せば、健康づくりだけでなく会話もはずみ、お弁当の味もさらに美味しくなるでしょう。

運動はからだを守る

健康な生活を維持するために、運動はとても重要です。体を動かさないと、正常な機能が阻害されたり、病気を引き起こしたりします。運動によって、心肺機能や循環機能が維持・強化され、生活習慣病などが予防できます。

運動を行うときは、短時間の激しい運動より、じっくりと続けられる適度な運動を心がけてください。そして、競技前の準備体操と、終わったあとの整理体操を忘れずに。日頃運動不足の人は、特に気をつけましょう。

運動の効果

運動には、生理的効果、精神的効果、社会的効果の3つの効果があると言われています。

①生理的効果

運動をするとエネルギーの消費量が一時的に高まります。また、運動を継続すると体力の向上や生理的機能の正常化、生活習慣病の予防に役立ちます。

②精神的効果

運動の精神的効果については、まだ因果関係が明らかではありませんが、運動は汗を流す喜びを与え、体力の向上によって健康感を充実させ、ストレスから解放する効果があるといわれています。

③社会的効果

家族や地域の人々と一緒に運動やスポーツを楽しむことは、家族の絆を深め、仲間づくりの機会などを与えてくれます。人間関係が希薄になっている現代において運動を通じたコミュニケーション

健康づくり、始めませんか？

◇ひがしおうみ健康ウォーキングコース

東近江市体育指導委員協議会では8コースの「ひがしおうみ健康ウォーキングコース」を作成しました。詳しくは、市のホームページでご覧いただけますので、ぜひご活用ください。

コース名	地　区	距　離
太郎坊コース	八日市	7.3km
雪野山コース	八日市	8.1km
永源寺コース	永源寺	7.1km
てんびんコース	五個荘	8.5km
百済寺コース	愛東	8.0km
史跡めぐりコース	湖東	7.0km
水車コース	能登川	7.5km
石塔寺コース	蒲生	8.6km

◇市内の総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブは、「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができる会員制のクラブです。

市内には下表の6つのクラブがあり、会員は2千人を超えています。競技スポーツやニュースポーツ、健康づくり教室やスポーツ観戦などを通じて、汗を流すだけでなく交流を深めることもできます。ぜひお問い合わせください。

クラブの名称	連　絡　先
コミスポようかいち	☎0748-20-0987
健康倶楽部ごかしょう	☎0748-48-7100
あいとうスポーツクラブ	☎0749-46-0227
ことう健康夢クラブ	☎0749-45-0950
能登川スポーツクラブ	IP050-5802-8591
あかねスポーツクラブ	☎0748-55-2920

※奥永源寺総合型地域スポーツクラブが設立準備中。

◀体育指導委員のニュースポーツ出前講座で「ペタンク」に挑戦。

市内各地で開催されているウォーキング

あいとうスポーツフェスティバルの自治会対抗リレー

が増えることは、仲間づくりや良好な人間関係につながり、暮らしや生き方を充実させる効果があります。

今日からできる運動

①ウォーキング

手軽な有酸素運動の代表、ウォーキング。おしゃべりできるぐらいのペースで歩くのが理想的です。足は心臓から最も遠いところにあるため、心臓の働きだけでは血液が十分に届きません。歩行がそれを助けるポンプの役割をしているため、足は第2の心臓と言われています。

②ジョギング

ジョギングはウォーキングに比べると足腰への負担が大きくなります。負担を減らすためにも、足腰の筋力トレーニングや、腹筋・背筋などの体幹部をしっかり鍛えておくと、より楽に走ることができます。

③水泳

水泳は、水の浮力を利用した姿勢での運動なので、血液が楽に送られ、立っている状態よりも心臓への負担が少なくなります。

また水中での呼吸は、日常と違い「息を吐く」ことに意識があることから、呼吸筋が強化され、喘息などに効果があります。

運動する時間がない人へ

忙しくて運動をする時間がない。そんな人にお勧めなのが、歩くスピードを速くすることです。速歩きにするだけで、運動量は約2倍になります。通勤やちょっとしたお出かけの時に、ぜひ実践してみてください。

スポーツの秋、到来です。みなさんも秋のそよ風を感じながら体を動かしてみませんか。

問 スポーツ課
☎0748-24-5674
IP 050-5801-5674
問 布引グリーンスタジアム管理事務所
☎0748-20-1230
IP 050-5802-8801

チャレンジしています！ ウォーキングを始めて25年！

杉山英子（すぎやまひでこ）さん（八日市東浜町）

健康のためにウォーキングを始めて25年以上になります。毎日1万～2万歩を目標に歩き、歩数はグラフにまとめています。

普段の生活でも、できるだけ車を使わないよう、買い物などの用事は歩いて済ませるようにしています。でも、無理はしていません。

季節の花や空模様など、四季の移り変わりを五感で感じられることがウォーキングの大きな楽しみですね。

八日市観光花火大会

布引運動公園の完成を祝い、花火大会が行われます。

時 10月16日(土) 19:30～20:30
場 布引運動公園
問 八日市観光花火振興会（八日市商工会議所内）
☎0748-22-0186 IP 050-5801-3775

■記号の説明・・・時＝日時 場＝場所 申＝申し込み 問＝問い合わせ IP＝IP電話