

## まちかど健康相談室 in 武石

武石健康センター 保険師 宮山浩子

晩秋の武石スポーツ祭り会場で「まちかど健康相談室 in 武石」を開催しました。

武石診療所の協力を得て、  
 血圧・体組成測定・血糖検査など簡単な体調のチェックや、健康運動指導士の指導の下で、健康推進委員が握力など5つの項目を測定して、何歳の筋力かチェックしました。

20代から80代の幅広い年齢層

の約40人の方々に参加いただきました。

日頃、運動に親しんでいる人が多かったためか、年齢より若い結果が出ている人が多いと感じました。



## スポーツ祭り

### 健康ウォーキング

ウォーキングを担当して

武石スポーツ協会 上平征男

2本のポールを使ってウォーキングをすると、通常のウォーキングに比べ、1.5〜2倍の運動量があると言われてます。また、ポールによるウォーキングも日本式（ポールウォーキング）と、ヨーロッパ式（ノルディックウォーキング）があり、その違いや歩き方など多くの人に知ってもらいたいと思いましたが、参加者が少なく残念でした。もっと多くの方に参加して頂きたかったです。



## ジュニアソフトテニス 伏見貴昭指導員 善行表彰おめでとう！



令和元年11月22日サントミュージーゼにおいて上田市功労者表彰式があり、武石スポーツ協会の伏見貴昭氏が、武石ジュニアソフトテニスの指導にあたり青少年の健全育成に尽力された功績で、善行表彰されました。

## 全日本少年少女

### 合気道錬成大会に参加して

合気道武石道場 西藤 和正

合気道武石道場は7月14日、毎年日本武道館にて開催される「全日本少年少女合気道錬成大会」に、小学生4人、中学生6人の10人で参加しました。今年で6回目の出場となります。朝7時半の新幹線で出発し、日本武道館に到着。到着に着替えてアリーナに集合して、11時錬成大会の開始。

全国から175道場、約2500名超の参加で、武道館のアリーナが狭く感じます。

「稽古錬成」は学年別にそれぞれの技を、本部指導員の指導のもと、よその道場の仲間達とも組んで稽古します。めつたにできない貴重な経験になりました。

次は「演武錬成」となり、各道場の演武を披露します。持ち時間2分の演武ですが、2分に凝縮された緊張と一体感、終わった後の解放感と充実感を肌で感じ、良き思い出となりました。

