

目指すは文武両道

玉造中学校
剣道部

ぼくたち玉造中学校剣道部は、男子24人、女子7人の部員で活動しています。練習は、朝と放課後ですが、今は冬時間で下校が早いので、放課後の練習は少ししかできません。

顧問は、宮下勉先生。普段は優しいけれど、一度注意されたことを守らなかったりすると、とてもこわくなります。きょうも「声が出ていない」と雷が落ちました。



相手の動きを見切れ

剣道部の良いところは、みんなとても明るいことです。練習がつらいときも、部員同士仲が良いので、励まし合ってがんばっています。

剣道をやっているいちばんうれしいのは、1本取って勝ったときです。反対にいちばん苦しいのは、打ち込み練習のとき。



打ちどきを逃すな

の合言葉は文武両道。剣道同様勉強もがんばります。みなさん応援してください。



生涯剣道を目指す玉造中剣道部

11月に行われた市民文化祭剣道大会では、女子が優勝、男子も準優勝しました。この勢いに乗って、来年の県大会で3位以内に入り、目標である県大会に出場したいと思っています。そのために、気力・体力をもっと鍛え、「打ちどきを逃すな」という宮下先生の言葉を心掛けて練習していきたいと思っています。ぼくたち

なかまと一緒に(19) ●●究極の健康スポーツ

太極拳同好会



腰の動きが肝心

わたしたちは、毎週火・土曜日に中央公民館で、伊藤彰爾先生と湯浅陽子先生に指導を受けながら太極拳を習っています。

先生からよく

言われる太極拳のポイントは、力を入れないでリラックスして行う、重心移動を正確に行う、手の

先の動作にならないように腰の動きに注意するの3点です。

実際にやってみると、想像していた以上にゆっくりとした呼吸と動きで、軽い運動のよ

うに見えますが、腰を中心にバランスよく組み合わせた全身運動です。日常生活であまり使わない筋肉を使うため、15分もするとポカポカと温かくなり、「血液が体の内側から全身に流れているな」と実感できます。無理のない自然な動きが、血液の循環をスムーズにし、肌のつやも姿勢も良くなりました。

太極拳は、マイペースで、いつでも、どこでも手軽にでき、健康づくりに最適なスポーツです。医学では

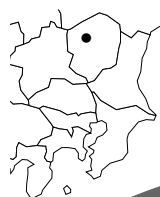
解明できない不思議な効果があるといわれます。やればやるほどその奥の深さを知り、続けてきてよかったと感じています。



心と体の健康づくりに最高

市民の

玄関を開けると 杉並木が目の前に



たけのや
武野谷 史江さん (橋賀台)



わたしのふるまとは日光杉並木で有名な、栃木県今市市です。世界で一番長い並木道としてギネスブックにも載っているそうです。わたしの生まれた家は、市街地に程近い日光街道沿いで、玄関を開けると杉並木がすぐ目の前にありました。今はパイパスや高速度道路が出来てそれ程でもありませんが、春秋の行楽シーズンともなると家の前は大渋滞。この時はやはり観光地の近くに住んでいる優越感を味わえましたね。日光でも鬼怒川でも行こうと思えばすぐ行けましたから、特に新緑の日光連山は最高ですよ。見ているだけでワクワクしてくるんです。

今市では、2月の初午(はつうま)の日に「しもつかれ」という料理を食べる風習



自宅前の日光街道と杉並木

夫の勤めの関係で平成4年から成田に。といっても、20年くらい前から空港利用者として成田には何度も訪れていました。初めて飛行機を間近で見たときには本当に感激しました。以来、成田空港へ来るのが楽しみに。そんな大好きな成田に住むことができて今はとても幸せです。

ふるさとトーク(88) 栃木県今市市

ひろば

スクスクのびのび 278

まお
黒木真央ちゃん (3歳) 馬橋

お絵かきしたり、絵本を見たりするのも好きだけど、公園のブランコもお気に入り。寒くても平気よ。パパがお休みの日は、参道を二人でお散歩。お団子やたこ焼きをおみやげに買ってくるの。



あやか
横田絢香ちゃん (大生)



こんにちは
赤ちゃん 76



ゆうこう
三上侑宏ちゃん (園護台)

ペット大好き 58



佐藤春実さん
大熊綾子さん
里沙ちゃん (不動ヶ岡)
ビリー (オス)

成田に越してきたのをきっかけに犬を飼い始めました。朝夕2回の散歩が日課です。おふろは嫌がるのに雨の日でも散歩には出掛けますね。交通量が多いので引き綱は手放せません。