



凧とわたし 手のはたらきが生み出す大空の舞い

もともと、ものを作ることが好きだったんですね。刺しゅうとか切り絵なんかを作ったりして。そんな折、図書館でふと見つけた本で、立体凧というものを知り、作ってみたら見事に揚がったんです。

そして、いよいよ凧を揚げるときもまた、10本の指を使います。そこには言葉では表現できないコツがあるんです。実際に凧が空に舞い上がるときの感触はいまだにたまらないものがあります。その独特の感触こそが凧の魅力なのでしょう。



しもだらなおひろ
下平直尋さん(77歳・古井町)
桜井凧保存会会員

それから凧の魅力に引き込まれました。

その後、日本の凧の会などに入り、日本各地のあらゆる凧を何百と作りました。いろいろな種類の凧があり、携わってきた中で、やはり桜井凧がわたしにとって一番あっていました。

凧のいいところは、自然の素材を使って、自然の風を相手に遊ぶこと。特に桜井凧を作る場合、竹を微妙な間隔で割るとき、糸で縛るときなどあらゆる場面で10本の指を使います。長いこと作っていると10本の指が自由自在に、しかも自然に動くようになるんです。



今の子どもたちはなにかと不器用だと言われていますが、パソコンやゲームを操る能力はわたしたちより、はるかに優れています。だから潜在能力はあるはず。上手に指導してあげることが大切だと思いますね。



自然を相手に、手をはじめ身体全体を存分に使って、家族や仲間と一緒に、自分で作った凧を空高く揚げる。ぜひ、みなさんにも楽しんでいただきたいです。

安城市スポーツ振興計画で 市民のスポーツ活動を支援します

●計画の基本方針

市民の一人ひとりがスポーツに親しむことができる環境整備を進めるとともに、市民の自発的なスポーツ活動を支援することを基本としています。

●「マイスポーツ運動」の推進

スポーツとスポーツを通じた健康づくりに関する情報提供の推進

①個人が心がけること

スポーツやスポーツを通じた健康づくりを行うときに、誤った方法をとらないよう、正しい知識と情報を集めるよう努めます。

②行政や関係団体が心がけること

スポーツの効用やスポーツを通じた健康づくりの知識など、身近な話題を市広報やホームページを通じて情報発信します。

健康と運動の情報提供 ▶ 体育課(市体育館内/ ☎(75)3535)、国保年金課

安城市 スポーツ振興計画

安城市は成人の週1回以上のスポーツ実施率を50%(平成14年度43.3%)にすることを目標にスポーツ振興計画を策定し、昨年4月から実施しています。

マイスポーツ運動

今回は、人間の身体の基本的な手のはたらきのひとつ「手」についての情報を提供します。ぜひ、健康づくりの参考としてみてください。

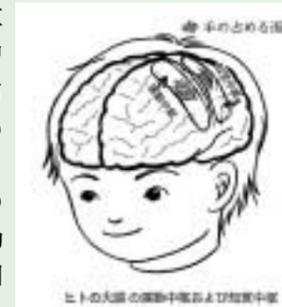
マイスポーツ運動の紹介と実践 ～健康と運動・手のはたらき～

岡崎女子短期大学教授 竹本 洋ひろし

「足のはたらき」について、今年の広報あんじょう9月15日号で紹介しました。

今回は、「手のはたらき」についてお話します。スポーツや日常生活の中で、足と同じように手の働きが重要なのは言うまでもありません。足は、からだを支え、全身を移動させる働きが主体ですが、手は、主に物を扱う(操作する)働きをします。

大脳には運動や知覚の中核(指令するところ)が、頭のとっぺんから左右の耳の上あたりにかけて存在します。身体各部位の運動や感覚中枢の中で、足に比べて手の占める面積は大変大きいのです。このことは、手の方が足より多くの動きができ、器用に動かすことができる証明なのです。



「手のはたらき」は、「持つ・つかむ・捕る・投げる・打つ・押す」などたくさんあります。スポーツの場面では、それぞれの種目に手の果たす役割は欠くことのできない存在です。手が使えないサッカーでさえ、競技中の手や腕は常に重要な働きをしています。



日常生活においても、手はあらゆる場面で使われています。「生活体力」という言葉がありますが、それは、日常生活における大切な動作ができる能

力のことです。特に、お年寄りの家事や身の回りの動作は手の動きが関係しており、足の立ったり、歩いたりするのと同様に重要な動作なのです。

いつまでも思うように動かせるからだの実現は、手と足に主導権があります。手と足を鍛えることにより全身も鍛えられます。幼いころから十分な遊びを通してその素地をつくり、成人になり人生の体力のピークを運動実践で築き上げ、老いてますます元気に活動できる「からだ」づくりを目標に頑張りましょう!



幼いころの十分な外での遊びが大切です。

今回注目した「手のはたらき(機能)」をチェックする方法として、筋力、反応時間や器用さを知ることのできるものがあります。例として、二人で行う指相撲、タオルとり遊び(風呂敷)、折り紙、トランプ、かるたとり、テニス、バスケットボール、バレーボール、野球、凧づくりなどなど。自分自身の手の能力チェックとして、ぜひ挑戦してみてください。