

広報

9月号

にのみや

第310号 発行日 昭和63年9月10日

編集 二宮町広報編集委員会
発行 二宮町企画室 二宮961番地 電話71-3311

二宮町民憲章

1. 郷土を愛し、自然をいかすきれいな二宮町をつくりましょう。
1. ふれあいを深め、ことばをかけあうさわやかな二宮町をつくりましょう。
1. きまりを守り、良習をはぐくむ住みよい二宮町をつくりましょう。
1. 幸せを願い、健やかな、明るい二宮町をつくりましょう。
1. 教養を高め、文化のかおる豊かな二宮町をつくりましょう。

1. 郷土を愛し、自然をいかすきれいな二宮町をつくりましょう。

私が二宮に来たのは昭和16年、あと3年でちょうど半世紀です。今では、ここはすっかり私の郷土になり、温暖な気候や豊かな自然の中で夫婦ともども長生きをさせていただいています。

海があり、山がある二宮。東京に住む孫たちは遊びに来ると「いい所だな～」と言って、海岸で遊

んだり吾妻山に登ったりしています。

たいへん住みやすい町ですが、気になることが一つあります。町の美化についてです。道路や海岸に缶やビンが捨てられ、ごみが散らかっています。町のイメージを損なわないように、みんなが注意して美化に心がけたいものです。



名川 光彦さん (二宮91)

1. ふれあいを深め、ことばをかけあうさわやかな二宮町をつくりましょう。

農家に嫁いで十数年がたちます。嫁いで最初に思ったのは、地域の同年代の人たちと交流が少ないなということ。そこで近所のお嫁さんたちが集まって「若妻会」(今は「オレンジ会」と改名)ができました。それが十年前のことです。

初めは「雨でも降ったら何かお

話しでもしましょう」という感じでした。でも、そのうちに農家で採れる野菜や果物の保存方法を勉強したり、ジュースを手作りしたりと、活動が広がるようになりました。また、地域のふれあいも考えて、数年前から老人会の新年会にはお煮しめを作って届け、お年寄りに喜ばれています。



井上 京子さん (一色667)

1. きまりを守り、良習をはぐくむ住みよい二宮町をつくりましょう。

ここ越地地区は、昔から住んでいる人が多くて近所付き合いが盛んなところ。ちょっと留守にするときでも、ひと声かけて気軽に用事を頼めるよ。

新しい人は「隣組」を敬遠するかも知れないけど、まあだんだんと溶け込んでもらえればいいと思う。地域のきまりといっても絶対

のものじゃない。時代に合わなくなったら、みんなで話し合って決めればいい。

私は近所とは「ふれあう」と言うより「なじむ」と言った方がぴったりくると思うんだ。一人でも多くの「なじみ」ができれば、それだけ住みよい町になるだろう。



加藤 久雄さん (山西656)

町に住み、町を愛する人からは

みんな等しく町民憲章の心が伝わってきます…

ここは、わたしのまち。

町民憲章制定から十年

1. 幸せを願い、健やかな、明るい二宮町をつくりましょう。

子供(ときえさんと一義君、双子)が生まれたのが、ちょうど10年前。2人いっしょですから育児は大変でしたが、今日まで病気もせずに明るく丈夫に育ってくれました。

私は体を動かすのが大好きですから、子供とはなるべく外で遊ぶようにし、何でもいっしょに考え

そして行動するように心がけてきました。2人が20歳になるまでは良いライバルでいれたらと、バドミントンやテニスなど新しいスポーツにもチャレンジしています。

これからも2人には、あまりこせこせした気持ちにならないで、元気に大きく育ってほしいと思います。



守屋 富枝さん (百合が丘3-8-5)

1. 教養を高め、文化のかおる豊かな二宮町をつくりましょう。

今、時間があたらえば専念したいのは、絵を描くことです。15年前にちょっとしたことから絵を習い始め、最初はお遊びだったけどだんだんと絵の素晴らしさに気が付きました。海や山に出かけては何枚もスケッチし、イメージを膨らませてキャンバスに向かいます。「モネ」のあの繊細な色使

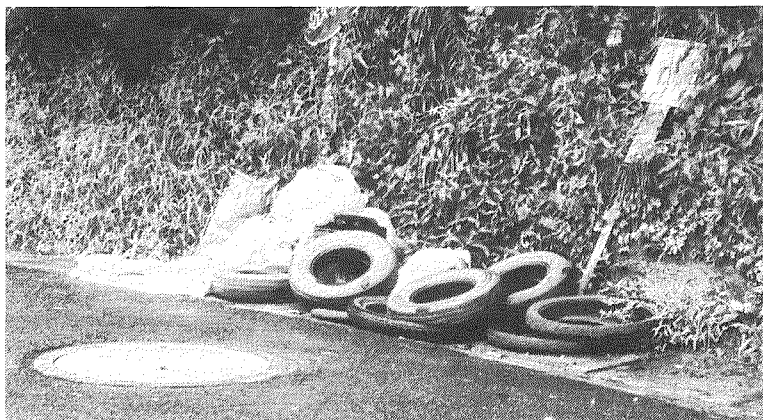
いにあこがれますね。幸運にも今年の大調和展で初めて私の絵「房総の春」が入選し、ますます意欲がわいてきたところです。将来、個展を開くのが私の夢。町にも早く美術館ができるといいですね。

趣味の絵やお茶(煎茶道)を通じ新しい出会いに感動する心をいつまでも持ち続けたいと思います。

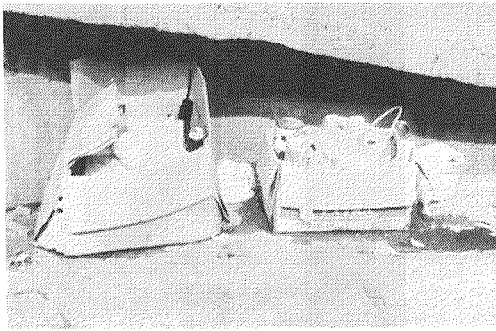


小方富美子さん (富士見が丘1-7-25)

この二宮町をもっと素晴らしい町にしたい。そのためにはみんなが、どのような気持ちでここに暮らしたいのだろう——このまともが「二宮町民憲章」です。町民憲章が一般の応募から選ばれ、決まったのが昭和五十三年の夏。今回は満十歳になったこの憲章を記念して、五名の方に「私と町民憲章」をテーマに語っていただきました。



地域によって、いろいろ違う収集場所



ごみ収集場所は

ごみ捨て場じゃありません

夏はごみの苦情が増える季節。なかでも「収集場所のごみが臭い、汁が流れてきたない」「空き缶や空きビンを指定日以外に出すのでいつまでも置きっぱなしになってしまふ」など、各地区のごみ収集場所が舞台となるトラブルが多くなっています。ごみは毎日のことだけに、気になるとがまんできないもの。そこで町内のいくつかの地区を選び、収集場所の近くに住んでいる方を取材してみました。

あんまりひどいと
ほかに移して
ほしいです。

れれば収集場所でもがまんをしますが、あんまりひどいと思か
す。

お互いに顔を知つ

大切では……

人のことは
言えないけど、
モラルがない。

メロディーを流すようにしていただけないか。最近は収集に
来るのが早くて助かっているの
ですが、つい出すのが遅れてし
まうことがあります。車の台図
があれば、そのようなこともな
くなると思うからです。

れれば収集場所でもがまんをしますが、あんまりひどいと思か
す。

お互いに顔を知つ

大切では……

人のことは
言えないけど、
モラルがない。

メロディーを流すようにしていただけないか。最近は収集に
来るのが早くて助かっているの
ですが、つい出すのが遅れてし
まうことがあります。車の台図
があれば、そのようなこともな
くなると思うからです。

二十年前から自宅の前がずっと収集場所になっています。昔はそれほどでもなかったんですが、最近は家も増えたからか量が多いです。水切りもできてないようで、ごみの汁が流れてとてもいやな臭いがします。また、近所の方にごみを出す日と分別の仕方を守るようにお願いしたところ、逆に文句を言われたこともあります。

それと、ここは通勤の通り道になっているので、車やバイクでサツと置いていく人が後を断ちません。見ず知らずの人が捨てたごみには、ほんとと腹が立ちますね。

ごみはだれにとってもいやなもの。みんながちゃんとしてく

西山マサさん

二宮一二九六（妙見）



私たちのところでは、収集場所の後掃除を決めています。それでも今まで、特に問題はなかったように思います。

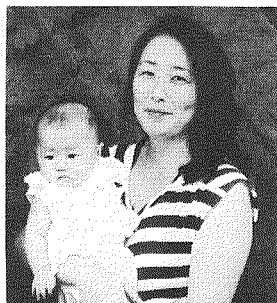
ご近所のみなさんが、長く住んでいる方たちばかりですから、気が付いた人がその場で片付けているでしょう。いつもきれいになっています。

収集場所は、ごみを出す人どしがお互いに顔を知っている範囲に作るのが、いちばんよいのではないでしょうか。

それから収集の車についてお願いがあります。以前のように

牧野京子さん

百合が丘一十七一十六



須藤忍さん

二宮九一(中町)

ここは海水浴場やプールに行く道沿いだから、夏場はジュースのビンや缶、弁当の食べかすが道に捨てられて困る。車で来てタバコの吸い殻をそのまま窓から外へ捨ててしまう人もいる。

結局、置いていかねれば片付けざるを得ないから、しょうがないけど住んでいる人が掃除することになる。人のことはあまり言えないけど、捨てていく人

須藤忍さん

二宮九一(中町)

を出版

山西一五

松本 昇平さん(82)

「子供のころはテレビやラジオはもちろん無く、娯楽と言えは年一回の祭りのときにやってくる田舎回りの芝居を見るくらいだった。だから、親や祖母が語ってくれたいろいろな話は私の頭に、それこそ吸い込まれるようになっていったのだろ」と松本さん。当時の物価や出来事を、その細部まで覚えていた記憶力は素晴らしいものです。毎

を出版

募集!



このシリーズの登場者を募集します
資格は町内在住で80歳以上の方。自薦、
他薦は問いません。役場企画室広報担当
まで（☎71-3311内325）。

長寿の里 ⑥

うちの

おじいちゃん & おばあちゃん

日、少しずつでも文章を書き、頭を使っているからかな。物事を別々に覚えなくて、関連付けて覚える。そうすると、一つをたどって行くとどんどん思ひ出すことができる」と記憶のコツを教えていたときでした。

七月に、二宮に伝わる昔話をまとめた「吾妻の四季」をた。

「町の顔をスマー
トに」同感

匿名希望

広報7月号のこの欄にあって
た声「町の顔をスマートに」
はとても同感だと思います。
常々、家族で話しておりま
すが、「二宮はまだまなこれか
らの町です。だから、これか
ら作るものは都会のまねばか
りでなく、また、ただ便利で
あれば良いという考えでもな
い、品がよくて一味ある計画
を願いたいと思います。実用
第一でなく、「二宮カラー」が
自然と表われるような施設が
ほしいと思います。

松の木を
守ってください

匿名希望

(山西、主婦)

二宮に来て八年近くになり
ます。越してすぐの五十六、
七年の春、「松の木の消費をし
ますので、洗たく物や生き物
を家に入れてください」とス
ピーカーで放送があり、役場
で消費が行われました。その
晩みんなでさんらんとき、
「毎年、消費してくれるから
松くい虫もなく緑がこんなに
きれいで生き生きしているん
だね」と話し合った覚えがあ
ります。それから今年の春ま
で一度も消費が行われなくな

「町の顔をスマー
トに」同感

匿名希望

（山西主婦）

りました。

近所の人々の話では「一部の人がたが生き物がために今から反対だ」とのこと。今、祖先が先のことを考えて植えた松の木がどんどん虫やありのために枯れてきました。あと何年かすれば一本切った、二本切りしてなくなってしまうでしょう。

海岸の美しい松林を守るため、よく現状を見てほしいと思います。

「住民の声」の原稿を募集しています。

内容は、どんなことでもかまいません。

字数三五〇字前後、題名、住所、氏名、年齢、を書いて企画室までお送りください。掲載の方には薄謝を差し上げます。

匿名の取り扱いもします。

人権コーナー

今月のテーマは「老人と人権」です

平均寿命がさらに延びて、人生八十年時代となりました。それに伴い高齢化が進み、一方では、核家族化の傾向が著しく進行しています。今回は老人に関する深刻な問題を取り上げてみました。

△事例Ⅰ 一人暮らしMさん（七十三歳）のケース
「Mさんは苦勞してやっと郊外



お年寄りとお孫さん
コミュニケーションしていますか
(写真は本文と関係ありません)

に家を建てた。しかし、長男がそこから通勤するには遠すぎるので、長男夫婦は会社の近くに引っ越していった。つまり、Mさんは一人暮らしになった。ある日のこと、Mさんは風邪で食欲もなく、横になっていたので、三日が過ぎた。そこへ、たまたま長男から次女がMさん宅へ来た。次女はすぐ

にMさんを近くの医者へ連れて行き、診察してもらった。Mさんは衰弱しているが、血圧や心臓は大丈夫と診断された。次女は長男へ連絡をし、事の成り行きを伝えた。数時間後に長男が車で来て、Mさんを無理やり自宅へ連れて行く。翌日、Mさんは市立病院へ入院。だが、五日後に肺炎を併発してこの世を去った。

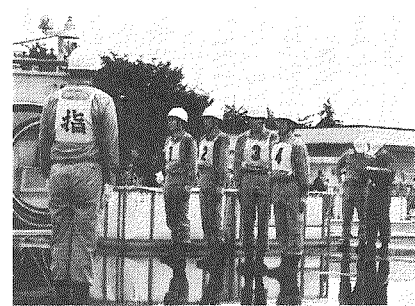
右の事例について、なぜMさんは長男に体調が悪いと伝えずに、三日間もひとりで寝こんでしまったのでしょうか？

Mさんは子供に迷惑をかけないように気をつかい遠慮してしまっただけですね。普段から子

供たちが親と連絡し合っていればそのような悲劇は起こらなかったはず。また、近所の方も老人への気くほりや思いやりに欠けていたのかもしれない。

日常生活において、家族ぐるみあるいは、地域ぐるみで老人を力バとしてあげよう。また、老人の持っている豊かな知識、経験を生かすことによって孤独感をなくしてあげよう。

町消防団が優秀賞



八月十四日、三十二チームの参加による第三十六回神奈川県消防操法大会が横浜市消防訓練センターで開催されました。二宮町からは第四分団（分団長 原忠さん）が出場し、見事に優秀賞を獲得しました。大会出場者は次のとおりです。（敬称略）
○指揮者 一 秋山守 ○一番員 一 杉崎一夫 ○二番員 一 小林伸次 ○三番員 一 池田明 ○四番員 一 野崎裕 ○その他 一 小島健一、小林茂

四十を過ぎたら：

健康診査を受けましょう

心臓病、脳卒中や肝臓の病気を予防する目的で一般健康診査を行います。この機会にぜひ、ご自分の健康をチェックしてください。

とき 九月十六日（金）一十月三十一日（月）

対象者 町内在住の四十歳以上の方（昭和二十四年三月三十一日以前に生まれた方）。ただし、勤務先などで検査を受けられる方と、病氣治療中の方は除きます。

内容 問診、身体計測、視診、血圧測定、検尿、総コレステロール検査、肝機能検査など（必要に応じて心電図検査、眼底検査、血液検査なども行います）。費用 無料（治療が必要などきは負担があります）。受診方法 健康保険証（七十歳以上の方は老人医療受給者証も一緒）を持参のうえ、次の医療機関へ直接どうぞ。

○井上整形外科医院 ○尾上クリニック ○常盤医院 ○加藤医院 ○北川医院 ○佐藤内科医院 ○志村医院 ○住田医院 ○飛田外科医院 ○二宮診療所 ○二宮中央胃腸外科医院 ○富士カントリークリニック ○二見整形外科医院 ○前田医院 ○横山医院
問合せ 保健センター（☎71-7100）まで

下水道へのみち

先月に引き続き、下水道のあゆみを振り返ってみましょう。

下水道のあゆみ

（神奈川県編）

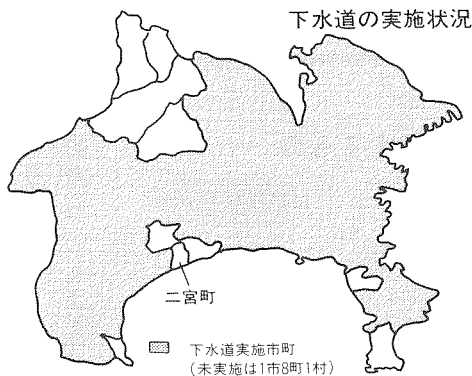
明治の初頭、文明開化の地として開けた横浜の外国人居留地で最初の下水道整備が始められました。しかし、これは外国人のためのもので、本格的な下水道は昭和九年になって川崎市が着手しました。その後、横須賀市と横浜市が整備を始めましたが、その他の都市が着手したのは工業の発展と人口の急増が始まった昭和三十年代に入ってからです。

一方、神奈川県としても、都市化が進み河川の水質が悪化する中で下水道の必要性を強く認識し、特に県民の飲み水になる水源河川の水質を守る

必要に迫られました。そこで全国に先駆け、昭和四十四年に相模川、四十八年には酒匂川の各流域市町村との共同事業として流域下水道事業が着手されたのです。また、五十年には、富士箱根伊豆国定公園にあって国際的な観光地である芦ノ湖の水質を守るために、箱根町と共同の公共下水道事業も開始されました。

現在、相模川流域下水道には平塚市を始め九市三町が加入し、うち八市二町で汚水処理が始まっています。また酒匂川流域下水道には小田原市など三市四町が加入して一市一町で処理が始まりました。箱根町でも六十

下水道の実施状況



町内かわら版



葛川で水質調査（二宮中）

8月6日（土）に二宮中学校の水生昆虫研究部（顧問一金田先生）が葛川の水質調査をしました。調査した地域は葛川の水源である飯島神社（中井町）を中心に3か所です。この調査は川の生き物から水質を調べるもので、昨年よりも多くの生物が見られました。



ひまわりロード（川句）

二宮西中学校近くの道路際に数十本のひまわりが大きな花を咲かせ、道行く人々の目を和ませています。このひまわりは二見謙治さん（川句226、写真）が育てたもの。二見さんは「これからも毎年、花を植えてみたい。ひまわりの種が欲しい方は連絡下さい」と話していました。（☎71-2409）。



盆おどり（下町）

8月16日までの数日間、町内で各地区主催の盆おどり大会が開かれました。写真は下町老人憩の家での様子（16日）。台風の影響で外は大雨でしたが、お母さんにきれいな浴衣を着せてもらった子供たちは、二宮音頭やアニメ主題歌に乗って元気に踊っていました。

ふるさと もの知りクイズ

No.10

クイズに参加しながら知識を増やそう！
(答えはこのページの中にあります。記事をよく読んでね。)

問1 9月15日の敬老会に招待されるお年寄りのうち、ダイヤモンド婚式を迎えるご夫婦は何組いらっしゃるでしょうか？

A……1組 B……3組 C……5組

問2 白熱した少年野球大会。今年の優勝チームはどこでしょうか？

A……元町北 B……富士見が丘1丁目

C……富士見が丘3丁目

応募方法

三つの答えの中から正しいものを選び、はがきに答えの記号(例、問1-A)、住所、氏名、年齢、電話番号を書いてお送りください。全問正解者の中から抽選で3人に記念品をプレゼントします。

☆あて先 二宮町二宮961番、企画室広報
広聴係

☆締め切り 9月25日まで

健康づくり普及委員による
老人健康体操の振り付け



9月は健康増進普及月間

今年の統一標語

『歩かずに やたらに乗るくせ
悪いくせ』

今、人口の高齢化や社会環境の急激な変化で、成人病やストレス、肥満、運動不足などの増加が大きな問題となっています。健康を保つには適正な栄養と運動、それに休養を日常生活に取り入れることが大切。そのためには自分の健康は自分で守るという自覚を一人ひとりが持つ必要があります。統一標語にもあるように、自分の健康にとって悪いくせを、できるだけ直すようにしたいものです。

健康づくり
普及委員

地域に根ざした健康づくり活動を広めるため、町内の各地区に「健康づくり普及委員」が置かれています。

普及委員は町民健康の日など各種事業に積極的に参加するとともに、健康体操や青竹ふみの普及などをそれぞれの地区で続けています。

最近、町老人クラブから無理なく長続きできる老人向けの体操を、という依頼があり二か月

かけて「老人健康体操」を考案。二宮町民歌にあわせて楽しく踊れると、お年寄りに好評です。(写真は老人クラブの役員さんに老人健康体操を教えているところ)

普及委員は全部で三十名。各地区での活動の際は、みなさんぜひ参加してみてください。

【委員の紹介】(敬称略)
○一色地区……諸星重利、鏡味美代子
○百合が丘地区……鶴峰恵美子、吉田秀子、水野美代子

○中里地区……本杉ヨネ、高橋千鶴
○元町地区……寺山秀子、水島テル子
○原田地区……松本南枝



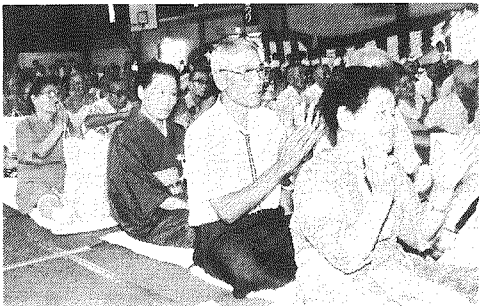
うどん作りに トライ!

上の写真は8月23日(日)に行われた「手打ちうどん」教室です。「お父さんとお母さんみんなで、力を合せて何かを作るのは初めてよ。私、絶対においしいうどんを作るんだ。」とはりきっている女の子、先生にうどん粉のこね方を上手だねとほめられて、顔を赤くしていた女の子。みんな一生懸命に作っていました。3時間かけてようやく手作りうどんの出来上がり。食べ始めると、あっという間にうどんがなくなっていました。

九月十五日に敬老会開催

二宮小学校で午後一時から

九月十五日は敬老の日。この日、二宮小学校の体育館では町内のお年寄りを招待して敬老会を開催します。



アトラクションを楽しむ
お年寄り(昨年の敬老会)

敬老会ではダイヤモンド婚式(結婚後六十年)を迎えるご夫婦三組と、金婚式(同五十年)を迎えるご夫婦三十組を始め、町内の七十七歳以上のお年寄り九百三十三名を招待。式典やアトラクションなど、楽しいひとときを過ごしていただきます。ちなみに町の最高齢者は越地にお住まいの脇フミさんで百一歳です。

長寿の里と呼ばれる二宮町。全国的に高齢化が進む中で、二宮でも確実に高齢者が増えています。こうした状況の中で、これまでにも増して老人の福祉対策を進めていく必要があります。

町の発展のために貢献してこられたお年寄りが生きがいを持って生活できるように、いろいろな催しを充実していきたいと思っています。

スポーツ コーナー

先月の結果発表

8月に行われた各競技の結果は次のとおりです。

■第37回二宮町少年地区対抗野球大会(6日、7日)

優勝 元町北
準優勝 富士見が丘二丁目

三位 富士見が丘三丁目
(参加19チーム。二宮中学校々庭で開催。)

■第1回二宮町柔道大会 21日、会場は町立体育館

各クラスの優勝者(敬称略)

☆小学校1・2年の部……萩原悟史 ☆小学校3・4年の部……萩原一

☆荻原一 ☆小学校5・6年の部……寺岡大輔 ☆中学校1年の部……高橋一 ☆中学校2年の部……曾我仁 ☆中学校3年の部……藤本健一 ☆女子の部……小金平理美 ☆一般の部(段外者)……一見直人 ☆一般の部(有段者)……佐藤吉朗

歳時記はお休みします

同男子……嘉屋明史 中学生女
子……河合真由 同男子……川上
大悟 30歳以上女子……長嶋納
奈 同男子……河西純一 40歳
以上男子……柏木孝夫 50歳以
上男子……福原節雄 一般男子
……高橋洋海

▽25mピット競争
小学生女子……露木園子 同
男子……金井豊

▽50m平泳ぎ
小学生低学年女子……阿部あ
やこ 同男子……古川直澄 小
学生高学年女子……増田朋恵 同
男子……下川洋富 中学生女子
……河西きよ 同男子……高橋
洋平 30歳以上女子……鈴木郷
子 同男子……河西純一 40歳
以上男子……和田憲也 50歳以
上男子……熊谷富夫 一般男子
……山田浩一郎

▽25m自由形
小学生1・2年男子……中山
洋介 小学生3・4年女子……
一般男子……高橋洋海

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

▽25m平泳ぎ
小学生3・4年女子……佐藤
由香 同男子……金井豊 小学
生5・6年女子……宮内ゆきえ
同男子……下川洋富

▽50mバタフライ
小学生低学年女子……白井寿
枝 小学生高学年女子……松本
直子 中学生男子……竹中利明
▽50mバタフライ
30歳以上男子……鈴木英之
40歳以上男子……柏木孝夫 一
般男子……高橋洋海

スポーツ メモ

Na20

尾崎館長の
スポーツ
メモ

あがる心理
いざ試験本番となって雰囲気
にのまれて、あがってしま
った経験はありませんか。ソ
ウル五輪を目前にして、我が
国の選手はあがりやすいと言
われています。しかし、どの
国でも自国選手は精神的にも
ろいと思っているようです。

あがるのは頭がポツと
して自分のやっていることが何
が何かわからなくなり、自
分の能力を十分発揮できな
くなった状態をいいます。ス
ポーツ競技では対戦相手が強
い、勝ちを意識する、観衆が
余りにも多い、あるいは自分
のフレイに自信がない等の場
合にあがります。

大事なのは試合では緊張のため
ほとんどの選手はあがって
います。中には興奮による緊張
でかえって調子をよくし、
わめ力を引き出されて好成績
をあげる人もいます。しか
し、多く人はあがってしま
うと自律神経が緊張して自己
統一が乱れます。すると、
運動技能は混乱し、不安と劣
等感が増して力を出しきれな
くなるのです。

あがらないために監督・コ
ーチは次の指導法を行って
います。

①相手選手もあがっているこ
とを知らせる。
②「本番に強い」と暗示をか
ける。
③あらかじめ試合場の全体を
見せ試合の流れを教える。
④深呼吸させて心を落ち着か
せる。

あがらないためのポイント
は、常に本番のつもりで練習
し対外試合で実戦経験を豊富
にするということです。

