



●発行：立科町公民館 ●編集：館報編集委員会 TEL 0267-56-2311(代)



「初秋の朝」 [写真提供：蓼科写真クラブ]

風見鶏

例年以上に蒸し暑さを感じる夏も過ぎ、「食欲の秋」「芸術の秋」と何をするにも快適な秋を迎えましたね。今年はロンドンオリンピックが開催され、テレビ観戦などを通じて「体を動かしてみるか

な。」と感じた方も多いかと思われます。

近年では、環境の変化により、子どもたちの体力低下が見られ、文部科学省では「幼児期運動指針」という毎日六十分以上体を動かすことが三歳～六歳の子どもたちにとって望ましいという方針が立ちあげられました。この六十分というのは、体を動かす時間の合計のことを指しているようです。幼少期にたくさん体を動かしたと言える大人でも、「現在では、なかなか機会がなくて…」と諦めてしまわれる方もいます。ですが意外と普段の生活の中に、体を動かしてエネルギーを燃やす機会は多いようです。例えば、掃除機を家中かけ、三十分程度活動するとおよそ食パン一枚分のカロリーを消費していたり、洗車を一時間入念にすると白米一杯分程のカロリーを消費していたりと意外に消費していたりします。カロリー消費で筋肉が増加するので、「運動をガツツリするのはちょっと…」という方でも普段の動作を丁寧なことで少しずつ体力作りにもつながります。この過ごしやすい季節を利用し、それぞれの「スポーツの秋」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

Y・T