

## ボートボールの思い出

松澤 真央

田中野田ボートボールは部員が12名で活動しています。今年の新人戦では7位という結果でしたが、市子連に出場しベスト8といういい結果を残すことができました。毎週土・日に練習した結果と、OB・監督・コーチとお母さんのおかげだと思います。いい思い出がこの1年でたくさんできたと思います。本当にありがとうございます。これからも何かに一生懸命になれるようにがんばりたいです。



この1年でたくさんできたと思います。本当にありがとうございます。これからも何かに一生懸命になれるようにがんばりたいです。

子ども会ひろば

## ソフトボールの思い出

關野 貴光

ぼくは5年生の時からソフトボールを始めました。5年生の時はサード、6年生の時はキャッチャーをしました。一生懸命がんばって練習したので、5月フレンド大会では優勝、山陽新聞社杯では準優勝という、すばらしい成績を残すことができました。

ぼくが一番思い出に残っているのは、6年生最後の試合西部地区大会の準決勝でホームランを打ったことです。ベースを一周している時とても気持ちがよかったです。ぼくにソフトボールを教えてくれたOB・監督・コーチの方々、そしていつも応援してくれたお母さんたちありがとうございました。2年間と短い期間でしたが、ソフトボールをやったよかったです。

## 健康アドバイス

## 高脂血症と運動

高脂血症（脂質異常症）とは血液中のあぶら（コレステロールや中性脂肪）が異常に増えた状態です。高脂血症を放置しておくと、動脈硬化が進み、血液がねばくなって、高血圧・心臓病・脳血管疾患（脳卒中）などの病気にかかりやすくなります。中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールは値が高くなると異常ですが、HDL（善玉）コレステロールは値が低くなるのが異常です。生活習慣の改善によって動脈硬化を防ぐことが大切です。その一つが運動です。中でも、ウォーキングやジョギング、自転車、水中運動などの有酸素運動が効果的です。これらの運動を継続すると中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす効果がありま



す。食事で中性脂肪やLDLコレステロールは減らすことはできても、HDLコレステロールを増やす方法は運動だけです！！

日本動脈硬化学会では次のように推奨しています。参考にしてください。

速度：80～100m/分、100～130歩・分（万歩計）  
 距離：3km/日（1日30～40分）、20km/週  
 運動量の増加：1日10分から始め、2～3日毎に10分ずつ増加し、10～20週かけて目標値に達する  
 運動中の心拍数が120/分を超えないようにする

運動に慣れていない方は、軽い運動から始めましょう。三日坊主で終わらないためにも、無理なく続けられることから始めて、より健康的な生活を送っていきましょう。

岡山県南部健康づくりセンター  
 運動指導員 高橋 祐子