



## 年始休みは5日までです。

年末年始の休みで運動できなかった分を教室・サークルに参加して取り戻そう。

### ◎ 滋賀県民総スポーツの祭典 グラウンドゴルフ交流大会

12月6日(土)に野洲川河川敷公園で上記大会が開催され、今回より個人戦のみでの大会で当クラブより20名の方が参加されました。結果は、男子の部で山田隆さんが第三位、女子の部は上田幸子さんが優勝、岡田節子さんが第4位と健闘されました。



### ◎ 幼児(4・5歳児)とその親のサッカー教室参加者募集(無料)

令和8年2月1日(日)10時00分～11時00分三ツ池運動公園グラウンドに於いて幼児とその親とのサッカー教室を開催します。お知り合いの方で対象の方がおられましたら、案内をお願いします。

### ◎ ふれあいグラウンド・三ツ池テニスコートの改修工事について

ふれあいグラウンド	令和7年12月1日～令和8年3月31日まで
改修内容	表層土(30cm位)新しい土との入れ替え及び砂ほこり対策の実施 外周フェンスの取り換え
閉鎖期間の対応	木曜グラウンドゴルフは野村グラウンドへの振り替え
三ツ池テニスコート	令和8年1月1日～令和8年2月28日まで
閉鎖期間の対応	表層土の入れ替えとラインの整備など 大人テニス教室は弾正テニスコートへの振り替え 子どもテニス教室はこの間休みにします

## 健康の話 「健康のために運動を継続する2つの方法」

健康に過ごすためには、食事や運動、睡眠等の充実とそれらを続けることが大切です。健康な人とそうでない人の差は継続する意思があるかの差で表れるといわれます。運動を継続する2つの方法を参考資料に基づいてご紹介します。

1つは、スモールステップ法です。例えば、筋トレが大切だと思って毎日20回腕立て伏せをしようとすると、1日やっただけで嫌になることがあります。これらを少し(1日1回)1週間続ける、できれば3回に増やす。つまり少しずつ増やして続けることにより「続けるのが嫌」から「続けないのが嫌」に逆転します。

2つ目は、英国の大学での研究結果、運動習慣をつけようとするとき、人の影響は3割、残り7割は環境等その他の要素でした。(資料:瀧靖之教授、朽木誠一郎医療記者の著書等)

(運動習慣をつけるためには、皆様と一緒に活動できる当クラブを広く知ってもらうことが大切だと思っています。

皆さまのお知り合い方にもクラブを紹介いただければ幸いです。