

# その1

## あなたも まっこうほう 真向法 マスター!?

平成 30 年に福井で開催される福井しあわせ元気国体で行われる誰でも参加可能な「デモンストレーションスポーツ」！本市でもスポーツチャンバラと真向法が行われます。

中でも真向法は、実は福井が発祥の地！80年の歴史を持つ健康体操です。1日3分間、たった4つの体操でぐーんと健康に。特別な道具はいりません。どこでも、誰にでも簡単にできます。「1日1ミリ伸ばす」を目標に、痛み知らず生涯現役の体を作りましょう。

### 体験イベントで真向法にチャレンジ！

とき：9月2日① ①9時40分～、②10時30分～、③11時20分～ 各回30分ほどを予定  
 ところ：まちの駅・旭座（白鬚）  
 申込開始：5月14日①  
 申し込み：2ページ右下の問い合わせ先まで  
 特典：「広報見たよ」と言って申し込みをした各回先着3人には、粗品を会場で渡します  
 ※参加者2人に対して指導員が1人つきます

# おばまで

# その2

## タイプは いろいろ！ ボランティア

上記のデモンストレーションスポーツに参加するのはちょっと難しい…。でも何らかの形で国体に関わりたい！と思う皆さん。いろんなタイプのボランティアで参加するのはいかがでしょうか？

各ボランティアについて、実際に参加した人にインタビューをしてきましたので紹介します！

**1** 足の裏（外側面）を合わせて座ります。そのままゆっくりと股関節から上体を倒します。×10回繰り返します。

**2** 両足を伸ばして座り、足首を鋭角に立てます。膝を伸ばしたまま股関節から上体を前に倒します。×10回繰り返します。

**1** 足を左右に開き、背筋を伸ばして座ります。背中を曲げずにゆっくりと股関節から上体を倒します。×10回繰り返します。

**2** 正座の状態から両足をお尻の幅に開き、その間にお尻を下ろします。その状態から後ろに倒れます。ゆっくり1分間深呼吸。

### 国体きっかけに身体づくりを

「真向法」はリラックス効果のある簡単な健康体操です。私にとっては1日のバロメーターになっています。最近では教室の参加者が減り、この国体をきっかけに真向法で身体づくりを始める人が増えることを期待しています。完璧な形を目指すのではなく、無理せず気長に続けるつもりで楽に参加してもらえればうれしいです。

### 若狭真向会の 会長から一言



若狭真向会会長  
たかぎ ひろあき  
高木 博玄 さん  
(64歳・門前)



企画担当  
新人職員



# 国体参加 できるってよ！

国体に参加できるのって選手だけ？健康づくりやボランティアなど、実は誰でも参加できるんです。

### Smile

### ➡ 直接競技に関わりたい人は

各競技会場で会場運営のサポートをしてくれる人を募集。一緒に会場を盛り上げましょう。

実際に競技を見ることができるのが当日ボランティアの魅力です。小浜で国体が行われるのは数十年に一度のことなので貴重な経験になると思います。ぜひみなんで参加しましょう。



運営ボランティア隊・小浜信用金庫  
ふくい みすず  
福井 美葉 さん(24歳・高浜町)

### ➡ 選手が来るまちをキレイに

クリーンアップボランティア隊として、会場周辺をきれいにし、最高の状態で選手を出迎えてみませんか。



小浜少女バレーボールクラブ指導者  
おおみなみ いちろう  
大南 市郎 さん(71歳・生玉)

人助けになればとクラブでボランティア隊に参加しています。実際に掃除してみるとごみが予想より少なかったですが、子ども達は楽しんでごみ拾いをしていました。皆さんも国体成功のために、ぜひボランティアへ参加してみてください！

### ➡ ダンス踊れなくてもいいんです

「はびねすダンス」をみんなで踊って、選手に元気を送ろう。きっとそのダンスが選手の力になります。



はびねすダンスPRボランティア隊長  
しまぐち あきら  
嶋口 彰 さん(51歳・遠敷五丁目)

小浜で国体が開催されるというのは数十年に一度のことであり、何かに携わりたいと考え、ダンスでPRを行うことにしました。現在ダンスPR隊の会員数は約200人ですが、市民全員に参加してほしいです。All obamaで盛り上げましょう！

問い合わせ  
国体・障害者スポーツ大会推進課 ☎ 64・6071  
<http://www1.city.obama.fukui.jp/kokutai/>

