

## みんなで「協働」生活

中山公民館通学合宿

7月2日～8日まで、中山小学校の4～6年生12人が、中山公民館で通学合宿を行いました。

今回で17回目となる通学合宿では、地域のボランティアの方々に見守られながら、炊事・洗濯などの生活体験をしたり、「もらい風呂」を経験したりしました。

これらの体験を通し、子どもたちは自立する心や助け合う心、感謝する心、そしてお互いを認め合う心をはぐくむことができました。

名和・大山地区では2学期に通学合宿が予定されています。



▲口は出しますが手は出しません  
(調理補助ボランティア)

## 水しぶきをあげて!

町水泳大会

「第12回大山町水泳大会」が、7月23日に名和小学校プールで行われました。梅雨明けの暑さのなか、日頃の練習の成果を発揮され、熱戦が繰り広げられました。各種目の優勝者は次のとおりです。

### 【小学生の部】

平泳ぎ (50 M) 中村 仁香さん  
平泳ぎ (100 M) 中村 仁香さん  
自由形 (25 M) 前田 蒼衣さん  
自由形 (50 M) 中村 仁香さん  
バタフライ (25 M) 前田 蒼衣さん  
バタフライ (50 M) 前田 蒼衣さん

### 【中学生の部】

背泳ぎ (25 M) 野川 みくさん  
個人メドレー 野川 祐樹さん  
平泳ぎ (25 M) 前田 繁之さん  
平泳ぎ (50 M) 前田 繁之さん  
背泳ぎ (25 M) 野川 祐樹さん  
背泳ぎ (50 M) 野川 祐樹さん  
自由形 (50 M) 野川 祐樹さん

## 自分の体力年齢を知らましよう

体力テストを実施します

大山町では、20～79歳の方を対象に、6種目の得点によって体力年齢を判定する「体力テスト」を毎年実施しています。

今年も次のとおり行います。

### 実施種目

- 握力：握力計による測定
- 上体起こし：30秒間の腹筋回数
- 長座体前屈：前屈で柔軟性を判定
- 反復横とび：20秒間の回数
- 立ち幅とび：ジャンプ力を測定
- 20mシャトルラン：リズムに合わせた持久走

※65歳以上の方は一部別種目になります。



▲昨年の体力テストの様子

測定結果採点・体力年齢判定は会場ですぐにできます。

実施年ごとの個人用の記録カードを作成していますので、自分の健康管理のひとつとしてご活用ください。

この機会に、現在の体力年齢を測定してみましよう!

◆問い合わせ先

人権・社会教育課生涯学習室

☎ 0859・54・5212

日時 10月7日(土) 19時30分～  
(20時30分に一齐にシャトルランを行います。)

場所 大山中学校体育館

準備品 体育館シューズ、  
水分補給ができるもの、タオル

- ・事前の申し込みは不要です。
- ・参加費は無料です。
- ・動きやすい服装でご参加ください。