



# 健康は何よりも大切

## 中年からの体力づくり

体育指導員 井ノ川 将男



秋の酒

運動会今金色の刻に入る 蒸  
秋はスポーツをするのももって  
こいの気候です。ひと汗掻いた後  
のさわやかさとそのあとの一杯。  
秋はまた酒の季節でもあります。  
そして、つい夜長の深酒に……  
二日酔いを治そうと頑張って汗を  
出そうとする人が多いものです。  
その根性は認めますが、中年の  
からだにとっては危険なことです。  
運動後の酒の効用と飲酒後の運  
動では身体への影響は天地の違  
いがあります。秋の夜をこころ静か  
に酌みたいものです。中年は初秋  
の趣きがあります。その人生も熟  
しつつあります。さてその生きが  
いのこころも、健全なからだを前  
提として存在するのです。

体力の低下  
壮年体力テスト(反復横とび・  
表1 壮年体力テストの合計点の年齢別推移(文部省)

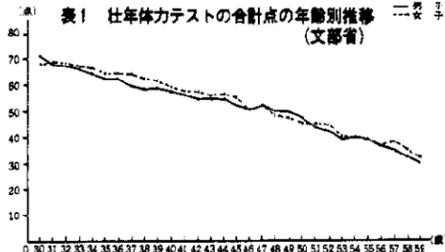


表2 45-49歳男女の運動実施状況と壮年体力テストの得点(文部省)

	運動実施状況		
	週3-4回以上	月1-2回	しない
男子	58.3	51.8	46.9
女子	57.1	53.6	46.9

ところが、運動を規則的に実施  
している人とそうでない人とを比  
較すると、表二のように、明らか  
に運動しているの方が体力テス  
トの得点がすぐれていて、運動が  
中高年者ではとくに重要なこと  
がわかります。

日常生活での運動  
中高年者は、社会的責任も大き  
く、多忙な毎日、まとまった時  
間がとれない人が多いと思います。  
そういう人は、食事とか入浴とか  
毎日必ず実施す  
る生活行事に合  
わせて運動する  
と長続きします。  
朝食前五分間の  
体操、なわとび、  
木剣の素振り、  
入浴後の体操な  
ども一つの方法  
です。ここで肉  
体労働と運動を  
一緒にしないこ  
とです。激しい筋肉作業のときこ  
そ、身体調整のための運動が必要  
なのです。生活スケジュールや、  
仕事の内容を検討し工夫すれば、ど  
んなに忙しい人でも運動ができます。  
休暇の過ごし方  
休日を一月中寝て過ごす人があ  
ります。(表一)

りますが、余暇時間の増加した現  
在ではあまり有効な方法とはいえ  
ません。マージャン・パチンコ・  
碁・将棋も興味のあるものですが、  
健康づくりとしてはあまりプラス  
になりません。休日の一部を身体  
活動に当てることが大切です。  
こぞ、スポーツが生活に密着した  
ことになりま。これは社会体育  
のねらいの一つです。

ランニング  
特殊な技術もいらず、ひとり  
も仲間同士でもよい、時も所も選  
ばず、道具もいらず、お金もかか  
らないスポーツ、ランニングが積  
極的健康法として大変なブームで  
す。(ジョギングとはランニング  
よりも軽いかけ足をいいます)皇  
居一周マラソン、一日二十四時間  
つねにだれかが走っているそう  
です。人気の青梅マラソンも第一回  
は百二十人の参加でした。第十一  
回の大会で一万人を超えたとい  
うことは単なるブームだけでなく、  
走ることが世界的に生理、医学面  
からも積極的な見直しがされてい  
ることです。

現代病として最近急激に増えて  
いる心臓病・糖尿病・高血圧など  
の成人病もランニングによって発  
生率が低くなり、治療率も高くな  
るといわれています。

アメリカでも、多くの酸素を体  
内にとり入れることが健康にもつ  
とも良い」として「エアロビクス  
一(有酸素運動)」と名付けた新健  
康法の中で、ランニング・散歩・  
サイクリング・水泳・ハンドボー  
ルなどをあげ、なかでもランニン  
グがもっともよい運動とされてい  
ます。

気をつけること  
(一)スポーツはできるだけ若い内  
に始めること。年をとれば上達  
おそく、無理がくる。  
(二)バスケットやテニスなど、急  
にダッシュする種目は徐々に始め  
る。  
(三)バーベルなどは腰を痛めやす  
いので、適当な指導を受けること。  
(四)高血圧、糖尿病など成人病に  
注意、医師の健康診断を受ける。  
(五)かぜ、神経痛など、調子の悪  
いときは避ける。  
(六)運動後休養時間をとっておく。  
(七)体重に注意、なるべく一定に  
保つ。

「三面下段へ続く」

# 十日町地域各界友好訪中団 と共に中国を視察して(2)

団長 上村賢造

北京空港より延安空港まで所要  
時間二時間二〇分余、途中給油の  
ため太原空港に一時着陸、プロペ  
ラ双発機でYS11型のような小型  
で四十二人定員のローラル線でし  
た。機内の暑いこと、日なたに駐  
車していた自動車に乗り込んだ時  
と全く同じ状態で、流汗淋漓とし  
股間を伝うとはこのことか、為に  
各自に扇一子を与え、冷風と呼ん  
で欲しいとのことか、素朴な風景  
といえはそれまでなり。

しょう。したがって魚など住める  
ものではなく、日本のようにきれ  
いな水など入手出来ないの、真  
水は貴重品です。風吹けば黄塵万  
丈となること受けあいの地帯なり。  
延安の人口は約五万、附近の農村  
部をいれて約十万余、昔から一部  
の北のカナメ一だった要衝の盆地  
です。

太原より延安までは五〇分位の飛  
行ですが、山又山の上空を飛ぶ、  
行けども行けども山又山の山岳地  
帯で、しかもそのほとんどが頂上  
まで耕されており「耕して天に到  
る」なりで驚嘆の外ありません。

毛主席の率いる中国労働赤軍は湖  
南省より二一、五〇〇キロの激戦に  
つぐ激戦の長征を経て此処に到着  
出発時三〇万の赤軍も延安到着時  
には僅か三万になったとは有名な  
話。

延安は中国革命の聖地として有  
名です。陝西省の北部、万里の長  
城から二〇〇キロの延河の畔にあ  
る黄土の街です。

一九三七〜一九四七年の十年この  
延安は毛主席をはじめ中国共産党  
中央の所在地であり、毛主席はこ  
こで直接中国人民を指導し、抗日  
戦争と解放戦争を進めています。

延河は黄河の支流で四囲悉く黄土  
のため褐色の流れです。「百年河  
清をまつ」という古諺があります  
が何年経ってもすむことはないで

毛主席は延安での十年間戦争の状  
況によって、三回も住所をかえて  
おり、楊家嶺、棗園など党中央と  
共に移動してあります。

真の山腹には窯洞(ヨウドウ)と  
呼ばれる洞くつがあり毛主席をは

宝塔「延安に来て真先に目に入る  
ものですが、市の南の小高い丘の

楊家嶺には中央大礼堂があり、中  
国共産党全国代表大会が開かれ  
ており、革命の初期に重大な影響  
を及ぼす事項が討議決定されてお  
ります。文芸講堂、重臣会議室な  
ど往時のままでした。

延安は革命の「メッカ」として国  
内外の愛国、革命の人びとがこの  
地を目指してやって来ています。  
中国革命の源流を求めて訪れる人  
が少なくありません。

「二面から続く」  
(八)体力テストを受けて、自分の  
体力を確かめておくこと。  
(九)陸上競技、水泳など最大努力  
を発揮する競技の試合は避ける。  
中年男性への提言  
世界に冠たる長寿国日本、六十  
歳以上の人口が一千万人を超えま  
した。日本はますます老人国にな  
っていきます。老人の福祉問題、  
生きがい対策が叫ばれています。  
わたしたちは、歴史と文明の間に  
あるさまざまな老人の姿を見出し、  
「幸せな長寿」「不幸な長寿」を  
考えます。そして、現在の老人問  
題に真剣にとり組み、年寄りを大  
に建つ九階の尖塔で唐時代のもの  
と書かれておりました。ここから  
延安の市街が一望のうちにみられ  
ます。延安では外に絹織物工場を  
見学しました。附近の養蚕が減少  
したので原料は遠く杭州、河北省  
より運ばれてきており、人絹、綿  
織物も生産し、その原料もまた他  
から移入されています。

「ハ・メ・マラ」を酒に嘆いて  
いるだけでは父親としての権威も  
失墜です。小家族が多くなって、  
母親が美しくなったぶんだけ、父  
親はみすぼらしくなったそうです。  
ソフトな父親が増えました。しか  
し、父親への期待が薄れたはずは  
ありません。次代の子供の夢を育  
くむ責務があります。主体的な行  
動力には無言の迫力があります。  
運動会少年の日は長かりき

沙美  
ました「世界は一つ」という唄  
を歌ってくれたのが印象的でした。  
同夜はホテルにて白黒映画。  
延安生活散記、中国労働赤軍、南  
泥湾の二本を上映してくれました。  
ホテルの部屋は質素で、ラジオ、  
テレビ共になく、冬期間気温がマ  
イナス二〇度位になるので暖房施  
設はありません。

「四面へ続く」

延安は質素を旨として刻苦奮闘、  
自力更生しをモットーとしての生  
活に終始しておりますので、朝食  
には粟粥を御馳走になりました。  
七月七日前九時延安飛行場をた

「3面から続く」

つて太原に向いましたが、街の中  
飛行場に沢山の人民、解放軍の  
兵士等が国旗の小旗を持って集ま  
っていたので、きいてみると、中  
越戦争に参加した英雄が本日延安  
に来て、戦争の報告大会が開かれ  
るのでその歓迎のためとか、往時  
凱旋兵士を迎えた在郷軍人、国防  
婦人会国民などの姿が思い浮かば  
れ、感慨無量でした。

太原では柳沢賓館という八階建の  
ホテルに泊りましたが、おそらく  
戦後建築されたものと思う。  
太原では思いがけず新潟県土地  
改良関係の団体に逢いましたし、  
昔太原に駐留した人達の訪中閉も  
いました。  
日支支那当時日本軍が永くこの地  
に駐屯していたので、中里村でも  
この地に出征された方々もあるの  
ではないかと察せられて、懐しい  
というか、因縁というか、暫し瞑  
想にふけるという想いでした。  
太原は山西省の省都で太原盆地の  
北部にあり、海拔八七〇メートル  
の黄土高原の街で、人口一九〇万  
附近には世界有数の石炭と鉄鉱石  
の埋蔵地があります。  
山西省の中央高原は、かつては北  
からの侵略者の通路となり、太原

はその北の防衛拠点だったわけ  
です。春秋時代の晋、さらに隋、唐  
と王朝が興り又亡びた地であり、  
くだって解放前までは軍閥閻錫山の  
根拠地でしたが、抗日戦争時代  
に中国共産党の八路軍が進出して  
「山西王」の座を追われた訳です。  
解放後太原は近代的産業都市とし  
て発展しており、それまで最も  
重要な産業だった鉱山、製鉄のほ  
か、化学、肥料、工作機械、車輛、  
計量メーター、織物などの工場を  
擁する総合工業センターとして面  
目を一新しております。

太原の西方にある呂梁山脈は抗日  
解放戦争を通じて、中国共産党指  
導のゲリラ隊が活躍した舞台です。  
山西博物館、崇善寺博物館には  
三千年以前の出土品、青銅器、一  
メートル以上の鼎や画像、唐三彩  
など貴重な逸品の展示がありまし  
た。崇善寺は明の建築様式を今日  
に伝えており大悲悲殿には高さ六  
メートルを越す千手観音、文殊、  
普賢菩薩が祭られています。  
ジュータン工場、漆器工場共に  
中国の伝統を誇る産業であり、い  
ずれも手製の品であって、従って  
高価な品が多く、総べて貿易公司  
を経て外国に輸出されております。  
人民と社(六合生産大隊)かね

てから中国の農業は総べて人民公  
社の組織の中で産業されていると  
いうことを聞いておりましたので、  
一同は深い関心の中で見学させて  
いただきました。

前記呂梁山脈の麓にある六合生産  
大隊はわれわれの訪問を心から歡  
迎し、村の公示板には「熱烈大歡  
迎日本同胞来我」と大書しての歡  
迎ぶりでした。人民公社の形態は  
公社の下部組織として、生産大隊  
が九一十大隊(一大隊約三百戸位  
一生産大隊の下に六七八の生産隊  
があり、生産隊の末端組織として  
二〇三〇戸の農家があるといつ  
た具合です。生産隊が主に農業を  
営んでおり、この農業労働力が公  
社の全体の労働の主なものだとい  
ます。しかし機械化が進み、大規  
模な農業が営まれるようになると、  
農業は生産大隊を単位とするよう  
になります。

研究所では発癌防止のきのこを栽  
培しておりました。農産物は総べ  
て太原の野菜会社に運ぶ仕組み、  
人口は、三八五〇人、六八〇世帯、  
豚は一人一頭で二、八〇〇頭を飼育  
する。ここでは農家の家庭を三班  
に分かれて、それぞれ見学させて  
頂きましたが、比較的上流の家庭  
を案内してくれたのでありまし  
う、立派な家であり調度品なども  
あって相当の生活をしていると思  
われました。立派な家といっても  
木造ではなく、焼き瓦を積んだ家  
であり、暖房はオンドル型式、家  
の周囲にはこれまた焼き瓦の塀が  
めぐらされていて、土の文化とい  
う感じがします。農地等は総べて国家  
の所有であり、農民は共同で生産  
に従事し、その配分も共同で計算  
されている現状ですが、かつての  
王侯、豪農による搾取もなく、外  
国帝国主義者の弾圧もないので、  
総べてが生き生きとして活動して  
おりました。更に太原では康樂幼  
児園を見学することができました。

園長は五〇余才の女性でしたが、  
総べて中国共産党の指導によって  
園児を保育し、教育していると胸  
を張って説明していました。  
中国では夫婦共稼ぎがほとんどで  
すので沢山の園児を収容しなけれ

ばならない状況ですが、この幼児  
園は収容四三〇人でそのうち全託  
といつて月曜日土曜日まで完全  
に預託している園児が二五〇人い  
るといふことで、二十四時間同園  
の先生方が世話をしている仕組み  
です。年齢によって大班、中班、  
小班に分れていますが、ここでも  
牛乳は自家製とのことでした。  
日本の過保護に近い状況と比べて  
考えさせられるところがありまし  
たし、幼児園と保育所が一体とな  
って教育しておりました。

日本のように幼稚園は文部省、保  
育所は厚生省、更に託児所は農林  
水産省といった縦割りの施設では  
なくて、無駄を省いているところ  
など大いに参考とすべきものと思  
われました。園児、先生が一体と  
なって歓迎してくれました。  
サクラ、サクラなど日本の歌をう  
たってくれて涙ぐましい光景に多  
謝、多謝の連続でした。  
夜は「歌と踊り」を見物にでかけ  
ましたが、言葉が解らないので、  
要領を得ませんでした。表情は  
豊かで心地よいものでした。ただ、  
例のキンキラ声のみは今でも歌に  
響いています。

### 学校紹介

#### 清津峡小学校土倉分校



児童数 二一名  
教員数 三名  
◎教育目標  
「心豊かな子ども、よく学ぶ子  
ども、健康な子ども」

#### ◎学校の概要

名勝地清津峡谷を右手に、魚沼  
スカイラインに向かつて約五キロ  
山道を登ると、土倉部落の僅かな  
平地に本校がある。

P.T.A.の数年来の念願であった  
校舎増築が、七月着工、現在工事  
が着々と進められている。普通、  
特別教室、各一教室ずつ完成する  
と、すばらしい学校になる。十月  
下旬の完成が、待ち遠しい。

#### ◎本校の特色ある活動

小人数であるが、学校生活を楽  
しく充実したものにするために、  
次のような行事を行っている。  
○木の芽とり遠足



「春神でのスイカわり風景」

五メートル近く積もった雪も消  
え、木々が若葉にそまる頃、部落  
周辺で、木の芽、竹の子を採集す  
る。昼は展望台で竹の子汁をつく  
って昼食。その後、青空の下で木  
登りをして楽しい一日を過ごす。  
これを通して、互いに汗をなが  
しながら、働くことの尊さと、協  
力して活動することの大切さを学  
びとらせる。

#### ◎親子海水浴

夏休み前に柏崎の番神海岸へ全  
校一揃に出かける。太陽が強く照  
りつける下、泳ぐというよりも、  
海水と遊ぶという感じである。  
午後は、親子が一緒になって、  
思い思いに岩場で、貝、カニを採  
集する。カニの足の速さと、魚が  
群をなして泳ぐ姿に歓声をあげる。  
◎大運動会  
P.T.A.の協力を得て、毎年九月  
に運動会を行う。部落はその日農  
休日となり、老人会、青年会、婦  
人会も参加し、楽しい一日を過ご  
す。

◎スキー大会  
三月にはスキー大会を行う。  
子供達は、少しの晴れ間を見て  
私達は豊富な物質に恵まれ便利  
な生活を享受している一方、毎日  
大量のごみを排出しています。  
ごみ処理には巨額な公費が費や  
されることになり、中里村ではそ  
の額が一昨年度は一、五〇八万円、  
昨年は一、七一一万円と増加の一  
途をたどっています。  
身近な所から美しい村づくり、  
清潔な環境づくりへの努力を続け  
るために、次の点をもう一度見つ  
め直してみましょう。

### もう一度見直そう生活とごみ問題

◎ごみは決められた日、決められ  
た場所に出されていますか。  
◎燃えるごみ、燃えないごみ、大  
型のごみはそれぞれ分別されて  
いますか。  
◎ごみの中にまだ使えるものや資  
源として再利用できるものは含  
まれていませんか。  
◎し尿浄化槽の設置届等はすんで  
いますか。設置後は適正な維持  
管理が行なわれていますか。

### 芸術祭作品募集

十一月二日から四日にかけて第  
三回中里村芸術祭が開催されま  
す。公民館では次の要領で作品を  
募集します。  
○写真 題材は自由。キャビネ以  
上で台紙、額、又はパネ  
ル付き。組写真も可能。  
○書道 全紙及び半紙以内で裏うち  
したものを。習字紙も可。  
○生花、手芸品、盆栽、押し花等。  
出品申し込みは十月三十日迄に  
公民館(電二四九三)へ。  
第四回目をむかえた今年の農業  
祭は、十一月三日に田沢小、中学  
校で開催されます。  
当日、小学校会場では農林産物  
展示会が開かれますが、出品物の  
即売は二時から四時の間に限られ  
ます。又、中学校会場では十時か  
らの農業問題関係の講演会に統一  
して十二時より村民芸能大会が催さ  
れます。  
農林産物出品申し込みは十月二  
十五日までに農協又は役場産業課  
へ村民芸能大会出場希望者は十月  
二十日までに産業課又は商工会宛  
申し込んで下さい。