冬こそスポーツを あなたも今から始めませんか

寒い季節ですが、年末から新年にかけてクリスマスや忘年会、家族そろっての年越し、お正月と楽しいことが続きました。暖かい部屋の中で笑い、大いに食べて体が重くなっていませんか。本格的な寒さはこれからが本番です。家に閉じ込っていないで、春に向けて体を動かしてみましょう。今回は冬のスポーツの大切さについて、前橋市施設管理公社事務局スポーツ部で話をお聞きし、記事をまとめました（担当は市民編集委員・岡村、寺沢）。

問い合わせは広報広聴課　890－6642へ。

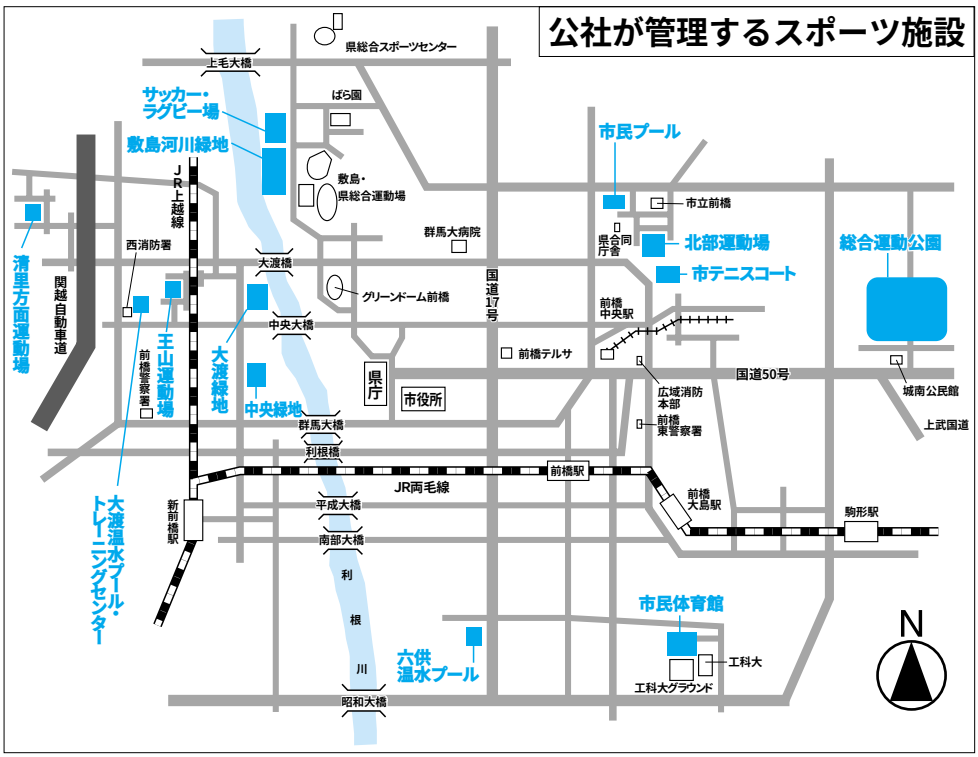
運動は1年を通じて

運動は一年を通じて、続けることがとても重要です。春から秋は、真夏を除いて、誰でも自然と体が動いてしまう季節ですが、冬は日照時間が少なく日中でも気温が低いため、体を動かそうにも気持ちが前向きにならないのではないでしょうか。また、こんな時に運動してけがでもしたら大変と、ついおじけずいてしまう人も多いに違いありません。

しかし、運動中のけがや事故は夏に多いとのことです。自分の力を過信し、運動し過ぎてけがをしたり、水分補給を怠って足がつったり、熱中症になったり。体を動かしやすいことが、逆にあだになってしまうことも。これに比べて冬は、十分に準備運動さえしていれば、決してスポーツに不向きな季節ではないのです。

市内にたくさんの温水プールなど

暖かい所で気軽に体を動かしてみたいという人は、市営温水プールへ出掛けてみませんか。

市営プールは市内の東西南北にあり、市民プール、総合運動公園コミュニティプール、大渡温水プール・トレーニングセンター、六供温水プールの四施設。このうち、市民プール以外の三カ所は温水プールです。

これ以外にも、勤労者を対象とした前橋テルサ（231－3211）にも温水プールがあります。また、昨年末、荻窪町にオープンした温水利用健康づくり施設「あいのやまの湯」（264－3030）には、歩行浴のためのバーデプールができました。