



1. ファイナルイベントで、リズムに合わせてジャンケンをするダンスゲームを開催 /2. かけっこ教室で、速く走るコツやハードル走のコツを教わりました /3. キンボールで白熱した試合を見せる高校生たち /4. 棒を投げて競うゲーム「モルック」に家族で挑戦！上手く狙い、がんばって投げたよ

「スポーツで健康、心を一つに」

毎年5月の最終水曜日に、15分以上のスポーツに取り組み、他自治体と参加率を競うイベント「チャレンジデー」。今年は31日に行われ、運動する人たちが市内各地で朝から晩まで見られました。今回の対戦相手は愛知県碧南市。他自治体と競う形式でのチャレンジデーは今年が最後ということもあり、ファイナルイベントのダンスゲームには大勢の人が参加し、一致団結しました。参加率は伊達市21.7%、碧南市64.8%で残念ながら負けてしまいましたが、身体を動かすことの大切さを再実感した1日でもありました。



市長コラム 第55回

「早起きは三文の徳」

須田博行

「早起きは三文の徳」ということわざがあります。朝早く起きれば少しではあるが何かしらの利益がある、という意味です。

早起きの効果としていわれることに、「自分の時間が生まれる、自律神経が整う、ホルモンバランスが整う」など多数あります。

効果は数字にも表れています。

アメリカテキサス州の大学での調査によると、夜更かし学生の試験の平均点が2・5だったのに対し、早起き学生の平均点は3・5だったそうです。夜の脳は副交感神経が働き休息状態であるのに対し、朝の脳は交感神経の働きで活動に適した状態とのこと。つまり朝型学生の成績が高かったのは理にかなっていたということですね。

さて、私も最近、早起きを実践しています。4時頃にはすでに明るいので寝ていられないのが本当のところですが…。早起きすることで、「出勤前の一仕事ができる、朝の読書ができる、朝食がおいしい

い」等々多くの効果を実感しています。

さらに、休日には、午前中に用事を済ませたり、多少遠出したとしてもお昼には帰宅できるので、午後はゆっくり自宅で過ごせるなど、一日を長く有効活用できています。

また、私の場合、朝ベッドの中だとさまざまなことが頭に浮かび、マイナス思考に陥りがちですが、起きてしまえば解決策が浮かびプラス思考に変わっています。

そう考えると、早起きは「三文の徳」どころか「人生の鍵」を握っているともいえるのではないのでしょうか。特に、子供の時から生活リズムとして「早寝・早起き・朝ごはん」はとても大切だと思います。（市政だより令和5年6月号「健康通信」に特集）

かくいう私もまだ始めたばかり。三日坊主にならないように、季節が変わっても、変わらず「早起き」を続けていきます。