

# 奥さん!

## 家庭バレーボールはいかがです!

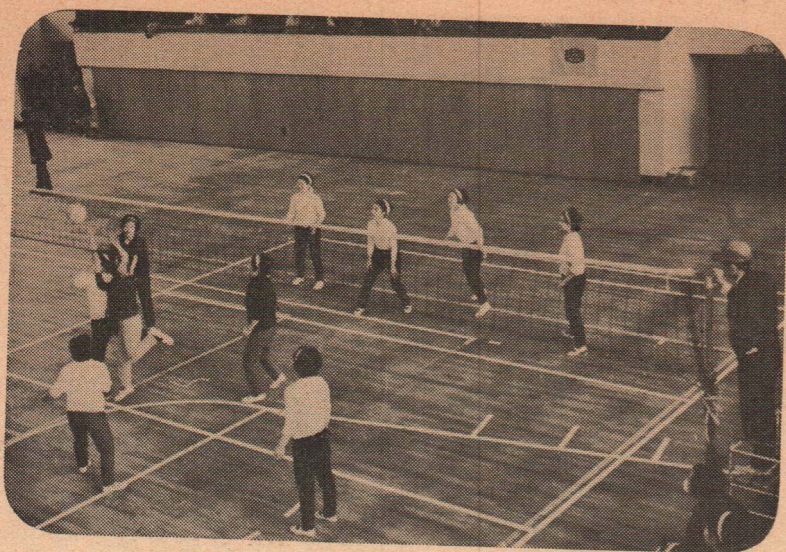
若々しく「強い」スタミナのあるからだをつくるためには、日常生活のなかにもっと、もっと運動をとり入れなければなりません。

単調な奥様家業は、運動不足をまねき、内臓にも影響して、肌の色つやまで衰えさせます。

肥ったからだを、やせらせるばかりが体操ではありません。

奥さん、家庭バレーボールを楽しんではいかがでしょう。

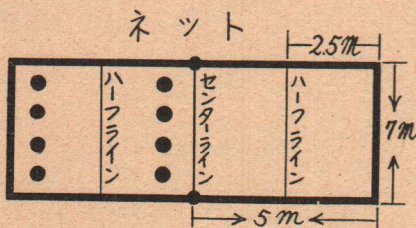
からだに、はりがでて、気分がそう快になり、毎日がたのしくなれば、その喜びは、何ものにも代えられないはずです。



(写真) 第1回家庭バレーボール大会のもよう

### 〈競技規則〉

- コート 7m×10m
- ネット 高さ、2m30cm
- ボール 薄ゴムボール(3号)



### 競技規定

- 競技は2チーム間において、常に8名の競技者によって行なう。
- 先に15点を得たチームをそのセットの勝者とする。ただし両チームが14点を得たのちは2点勝ち越したチームをそのセットの勝者とする。
- 1ゲームのセット数は3セットとする。2セットを先取したチームをその勝者とする。
- 打ち上げ回数は、3回以内に相手方コートに越すこと。もしボールがネ

- ットにふれた場合、1チームがボールをプレーすることのできるのは、4度をもって最大の限度とする。
- 打ち上げはすべて平手打ちとし、こぶし打ちは反則とする。
- サーブは1回だけで、いっぺんに相手方に入れてはならない。つまり、味方のだれかに打ち渡してから、相手方におくる(サーブを入れてから3回以内)
- 1組全員の位置は、サーブ権を失なうごとに、時計の針の廻る方向に、1人ずつ移動する。
- 前衛、後衛はインプレー中、センターライン、ハーフラインをふんではならない。
- 作戦タイムは、1セットに1回、30秒以内でできる。
- チェンジ、コート  
1セットのうち、1チームが15点を得たときコートを変える。  
第3セットでどちらかが8点を先取したときも代える。ただし、選手の位置はそのままとし、つぎのセットのサーブは、前セットと反対のチームからはじめる。
- 反則

● ホールディング (ボールが競技者の手、その他からだの1部に静止すること)

● ドリブル (同一の競技者が、ボールに2度ふれること)

● ネットタッチ (ネットにふれること)

● オーバーネット (ネットを越して、ボールにふれること)

### 家庭バレー大会へどうぞ

- 日時 3月3日(日)午前9時
- 場所 市民体育館
- チーム構成
  - 婦人対抗(婦人会、地区別など)
  - PTA対抗(学校単位)
- 出場資格者、大館市に居住し、既婚の女性
- 申込期日 2月20日(必着)
- 申込先 教育委員会社会教育課

この道も、あの学校も市税から

### 《今月の納税は》

### 固定資産税 第4期分

2月29日までです

納税貯蓄組合の収納率は、今月の末でしめきられますので、末納の方は、今月中に納めて下さい。

## うるう年とは?

ことしは、2月に29日のある4年に一ぺんのうるう年です。

うるう年には、まずオリンピック大会が開かれます。それからアメリカの大統領選挙があります。

この大統領選挙は、単に一国の大統領にだれが推されるかということだけでなく、世界に大きく影響する時代です。

さて、なぜ4年に一ぺんうるう年があるでしょう。

太陽の回りを地球が1回りする1年は、正しくは、365.2422日です

現在の暦は、1年が365日ですから、毎年0.2422日ずつあまることとなります。これを4回つづけると0.9688日になり、約1日に近くなりますので、4年に1回2月に29日をおいて調節する方法をとっているのです。

さらに正確に言えば、この方法では400年に3日足りなくなり、そこで、400年に3日だけ、うるう年であっても、2月が28日という年がでてくることになります。

これが「グレゴリオ暦」で、太陽暦です。ことしの29日に生まれた赤ちゃんも4年に1回しか誕生日がやってきませんね。