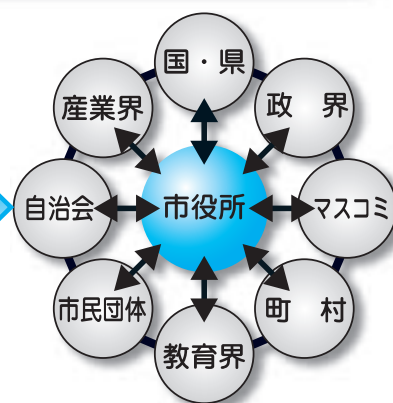




平成16・17年度(後半期)の目標

- ①新鳥取市の総合計画を策定（夢のある20万都市ビジョンの具体化）
- ②交流・観光コンベンションの強化（観光客倍増の実現：滞在型観光都市へ）
- ③鳥取市民パワーアップ運動の推進（日本一の心と体の健康増進へ）

各界との連携強化



「人が輝き まちがきらめく
快適・環境都市 鳥取」



日本一の心と体の
健康増進都市を目指して

市では、後半期の目標に掲げている「鳥取市民パワーアップ運動の推進」に向けて、平成十八年度より「初動負荷トレーニング」をいかして市民がいつでも健康づくりができる環境を整えるため、お笑い健康道場をつくるなどの取り組みを進めます。

「初動負荷トレーニング」とは、

鳥取市在住の小山裕史先生が、研究を重ねて発明された理論と実践法で、大切な神経と筋肉の機能を高め、筋肉痛や疲労など身体への負担が少なく、柔軟で弾力性に富んだ筋肉が得られることから、野球のイチロー選手、テニスの杉山愛選手、ゴルフの青木功選手などプロスポーツなどで活躍する多くの選手たちが実践し大きな成果を上げています。

また、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防や靱帯損傷、骨折などの早期回復に有効なりハビリ技術としても活用されています。

なお、この「初動負荷トレーニング」についてわかりやすく解説された著書『奇跡のトレーニング』が今年一月に出版されました。