

포천시, 역도 위상 재확인



▲대회에 참가한 포천중·중고 학생들.

허리병, 운동으로 말끔히 해소

의정부시보건소가 건강증진 사업의 일환으로 추진중인 요통교실 프로그램이 참가자들로부터 좋은 반응을 얻고 있다. 시 보건소에 따르면 2001년부터 운영된 요통교실은 지난해 말까지 541명이 이론교육과 실기교육에 참여한 것으로 알려졌다. 요통운동프로그램은 환자의 현재 체력을 측정하여 허리와 관련된 근육의 근력을 강화시키며 나쁜 자세 및 습관에 대한 교육을 하여 요통에 대한 치료와 예방을 목적으로 하고 있다. 교육내용은 요통의 원인, 요통을 일으키는 질환들, 요통의 예방, 요통의 운동치료와 관리 등에 대한 이론교육과 요통체조로 근력강화운동과 유연성(스트레칭) 운동 등 실기교육으로 이뤄져 있다. 교육기간은 이달 8일부터 5월 13일까지 매주 목요일 주1회 6주동안 실시될 예정이며, 하반기에는 9월 9일부터 10월 14일까지 소그룹 교육이 진행되어 회원들간의 정보교류와 교육의 효율성을 높이는 데 크게 기여할 것으로 기대된다. (문의 : 의정부시보건소 031-828-4561)

김국진 기자 k2jina@hanmail.net

포천중, 포천중고 상위권 입학 포천중 양수근선수 도대표 선발

지난 1일부터 2일까지 포천종합체육관에서 열린 제16회 경기도 회장배정말단체 대항역도대회 및 제29회 경기도 학생체육대회 및 제33회 전국소년체육대회 선발전 및 제17회 경기도 춘계 역도선수권 대회에서 포천시가 상위권 성적을 거두며 전통적으로 역도가 강한 지역임을 재확인 시켰다. 포천중학교는 제29회 경기도 학생체육대회에서 남중부 3위와 제16회 회장배정말단체대항역도대회 남중부 2위를 차지했다.

포천시 도체전 선수등록

18개 종목에 450여명 참가

포천시는 지난 7일 경기도체육회에 제50회 경기도체육대회 참가 선수단 등록을 했다. 이번 대회에 포천시는 18개 종목에 총 450여명의 선수단이 참가한다. 포천시는 각 종목별로 지난 달 30일까지 최종 출전 선수를 확정 후 이날 선수단을 등록했다. 이 대회 2부 4연패를 노리는 포천시는 5월까지 강화훈련을 실시하고 5월 10일에는 결단식을 가질 예정이다. 제50회 경기도체육대회는 5월 12~14일 안양에서 열린다.

김국진 기자 k2jina@hanmail.net

또한 크게 기대하지 않았던 포천중고는 제16회 회장배정말단체 대항역도대회 남고부 3위를 차지하며 예상밖 선전을 했다. 이번 대회를 통해 포천중학교의 양수근(3학년) 선수는 경기도 대표로 선발되는 쾌거를 이뤘다.

다음은 이번 대회 성적. ▶제29회 경기도학생체육대회 남중부 3위 포천중 ▶제16회 회장배정말단체대항역도대회 남중부 2위 포천중 ▶제16회 회장배정말

단체대항역도대회 남고부 3위 포천중고 ◆개인상 ▶남중부 1학년 ▷45kg 진태일 1위, 우동희 3위 ▷50kg 김영지 3위 ▷56kg 김재규 3위 ▷77kg 김용수 1위, 양명직 3위 ▷85kg 이종범 3위, 김동규 2위 ▶남중부 2학년 ▷45kg 윤석일 2위, 류세진 3위 ▷50kg 윤용일 1위 ▷69kg 최보길 2위 ▷94kg 이상 조민철 2위 ▶남중부 3학년 ▷45kg 유규일 2위, 이광현 3위 ▷50kg 이상철 1위, 김영식 2위 ▷56kg 권영훈 3위 ▷62kg 양수근 1위 ▷77kg 박성수 3위 ▷85kg 김다솔 2위 ▷94kg 강준 2위, 조원형 3위

김국진 기자 k2jina@hanmail.net

한·중·일 주니어 대회 유치 신청 접수

축구, 테니스, 육상 등 11개종목 이달 30일까지 접수

대한체육회는 '2006년 제14회 한·중·일 주니어 종합경기대회' 유치 신청을 받는다. 이 대회는 아시아 3개국(한국, 중국, 일본)간 청소년 스포츠 교류를 통해 상호 이해를 증진시키고 고등학교 선수들의 경기력 향상과 우수선수의 발굴 및 육성을 목적으로 한다. 1968년부터 시작된 한·중·일 주니어 종합경기대회(한·중·일 고교 교환경기대회)를 1993년에 중국을 포함한 3개국 대회로 확대, 발전시켜 경기력 향상은 물론 아시아 국가간의 체육교류를 통

해 젊은 세대들의 상호 이해를 도모코자 매년 3개국을 순회하며 개최하고 있다. 역대 국내 개최 현황을 보면 제2회 제주도, 제5회 충북 충주, 제8회 전북 전주, 제11회 제주도 등이다. 이 대회는 2006년 8월 23~29일 열릴 예정이며 한·중·일 3개국 4팀 910명의 규모가 참가한다. 종목은 육상, 축구, 테니스, 정구, 탁구, 핸드볼, 농구, 배구, 럭비, 역도, 배드민턴 등 11개다. 접수기한은 이달 30일까지다.

김국진 기자 k2jina@hanmail.net

동호회 탐/방=군내면 직두게이트볼 동호회

“게이트볼로 활력있는 노년 맞는다”



▲진지하게 경기에 임하고 있는 직두게이트볼 채희선 회장.

포천시에서 가장 늦게 게이트볼이 보급된 군내면(2001년 11월 29일 시작). ‘늦게 배운 도둑질이 날 새는 줄 모른다’라는 속담이 있듯이 군내면 직두게이트볼(회장 채희선) 회원들은 타 읍·면에 비해 늦게 시작했지만 지난해 포천시 제1회 게이트볼 연합회장기 대회에서 우승할 정도로 빠르게 성장했다.

직두게이트볼 회원들이 한결같이 얘기하는 것은 게이트볼이 몸과 정신에 아주 좋다는 것이다. 움직여서 운동이 되고 여러 전략을 세우느라 머리를 써서 치매 예방에 효과가 있다는 것. 실제로 게이트볼은 누구나 쉽게 배워 즐길 수 있는 운동이며 본인도 모르게 만보를 걸을 수 있는 일석이조의 장점이 있다. 또한 힘이 많이 소모되는 격렬한 운동도 아니거니와 자기 처태가 올 때까지 쉴 수도 있으므로 노인, 어린이, 여성들에게 적합하다는 특징이 있다. 직두게이트볼 동호회장 채희선(67) 할아버지는 “나도 게이트볼은 노인들이나 하는 운동인 줄 알았는데 직접 해보니까 젊은 사람들도 즐기기에 손색없는 운동이다”며 “젊은이들이 게이트볼의 묘미를 알고나면 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 운동이다”라며 게이트볼이 전 연령층으로 보급됐으면 하는 바람을 얘기했다. 군내면은 농사짓는 가구가 많아 농번기에는 운동을 자주 못한다는 단점이 있다. 그래도 이 옷들과 모여서 운동도 하고 대화도 나눌 수 있는 공간이 있어 너무 좋다는 직두게이트볼 회원들이다.

지자체 포천시 게이트볼 연합회장기 우승

게이트볼은 남녀노소 누구나 즐길 수 있다

창단한지 첫해에 노력상, 02년에 3위, 03년 우승 그야말로 초고속 성장이다. 이 비결에 대해 회원들은 “뭘 그냥 열심히 연습한 것 밖에 없 습니다”며 간단히 얘기했다. 50~80대까지의 군내면 노인 16명이 회원인 군내면 직두게이트볼 동호회는 봄부터 가을까지 거의 매일 2시부터 6시까지 직두1리 체육공원에서 운동을 한다. 직두게이트볼 동호회의 최고령인 이상준(80) 할아버지는 “여기서 같이 운동하는 사람들은 모두 친주어, 친구들 간에 대화도 하고 친분도 쌓고 하니가 좋지”라며 게이트볼의 장점을 얘기했다. “노인정에서 고스톱 치고 있는 것보다야 훨씬 낫지요”라며 옆에 있던 동호회의 막내 이철길(55) 할아버지가 덧붙었다.

이들은 타지역에 비해 운동장 여건은 좋다고 생각하지만 더 많은 인원이 게이트볼을 즐기 위해서 구장이 하나 더 마련됐으면 하는 바람을 가져보기도 한다. 직두게이트볼의 자랑거리를 얘기해달라는 질문에 이규삼(66) 할아버지는 대뜸 “유치원생이 우승한 게 자랑거리지 뭐~”라며 함박웃음을 지어 보였다. 짧은 시간에 성장한 동호회의 실력을 자랑하고 싶었던 것이다. 운동이 끝나면 손수 안주거리를 만들어 술 한잔 기울이면서 그 날 경기에 대해 토론까지 벌이는 직두게이트볼 회원들. 게이트볼을 통해 노년의 활력을 찾는 할아버지들 파이팅~

김국진 기자 k2jina@hanmail.net



▲매일 직두1리 체육공원에서 운동하는 군내면 직두게이트볼 동호인들.

- 자연과 사람이 만나는 도시 -



제1회 포천 민속경기대회



■대회목적

- 민속경기대회를 매년 정기적으로 개최하여 전통 민속놀이에 대한 의미를 되새기고 이를 계승·발전시키고자 한다.
- 민속경기대회를 통해 시민의 화합을 이루어 단합된 포천을 만들고자 한다.
- 민속경기대회를 통해 ‘자연과 사람이 만나는 도시’ 포천시를 전국에 널리 알리고자 한다.

■접수기간

-2004년 4월 12일(월) 오후 5시까지

■접수방법

- 해당 읍면동에서 접수
- 제1회 포천 민속경기대회 접수 담당
- 주소 : 포천시 동교동 213-4
- TEL : 031)542-1506~7
- FAX : 031)541-9117

■경기종목(종목별 선착순 접수)

- 윷놀이, 줄다리기, 제기차기