



まな スポ!! 4月号



運動不足になっていませんか？

4月も近づき、外も暖かく運動をしやすい季節になりました。しかし、天気が悪く肌寒い日や、昨今流行している感染症の影響も考え外での運動はまだ…。と思っている人もいるでしょう。そんな時に自宅で運動不足を解消しましょう！今回は自宅で出来る簡単な運動方法をご紹介します！

その場足踏み …スペースを使わず手軽に自宅で出来る運動です！

その名のとおりウォーキングやジョギングと違い、場所を移動することなくその場で足踏みをするものです。足踏みを正しいフォームで行うことにより、ウォーキングに匹敵する有酸素運動となります。メリットとしては「誰でも自宅で自分のペースで継続できる」ことです。①天気に左右されない。②他人の目が気にならない。以上に加え、テレビを見ながらなどでも実施可能なので継続しやすい運動です！その場足踏みの方法については下記のとおりです！



①背筋を伸ばし、胸を張り両手が両足の横に来るように立つ



②片腕を肩のラインまであげ同時に反対の足の太ももが体と水平になるように上げる



③反対も同じように動作し、その場で足踏みをする



①片手をイスなどにつき支えた状態でまっすぐに立つ



②イスを掴んでない方の腕を肩のラインまで上げ反対の足の太ももが体と水平になるように上げる



③反対は足だけの動作を行いある程度回数を行った後、イスを掴む手を変え反対側も同回数行う

～東京2020オリンピッククイズ～

いよいよ、令和2年7月24日～8月9日の17日間で開催予定の東京オリンピックですが、あなたはどれくらいオリンピックのことを知っていますか？今回はオリンピックにちなんだクイズを掲載します！ご家族、お友達と一緒に考えてみましょう！解答は次号でお知らせします！

Quiz 1～東京でのオリンピック開催は何年ぶり何度目？～

第1問は基本中の基本！東京でのオリンピック開催はいつ以来何度目でしょうか？

- A 56年ぶり2度目 B 58年ぶり3度目 C 60年ぶり4度目

Quiz 2～東京オリンピックで新たに追加種目となった競技は？～

第2問は東京オリンピックで新たに追加種目となった競技です！今大会では33競技339種目の実施が見込まれており、前回大会より、5競技18種目増加している。さて、追加になった競技は？

- A サーフィン B ボート C カヌー

Quiz 3～オリンピックスタジアムで実施されない競技は？～

第3問はオリンピックスタジアム（新国立競技場）で実施されない競技です！今大会オリンピックスタジアムとして予定されている新国立競技場では開・閉会式以外に2競技が実施予定です。さて、あてはまらない競技は？

- A ラグビー B サッカー C 陸上競技

Quiz 4～2020年東京オリンピックの公式マスコットの名前は？～

第4問は2020年東京オリンピックの公式マスコットの名前です！今大会の公式マスコットは2キャラクターあり、1つは「ミライトワ」です。さてもう1つは？

- A ソメイティ B ツメイティ C シメイティ

新冠町民憲章

- 一. いつも、丈夫なからだをつくり、いきいきと働く町にします。
- 一. いつも、明るいあいさつをかわし、きまりを守る町にします。
- 一. いつも、たがいにはげまし合い、助け合う町にします。
- 一. いつも、すすんで学び、文化の高い町にします。
- 一. いつも、まわりを美しく、自然を大切にする町にします。

※何かご不明な点がございましたら新冠町民センター（47-2106）までご連絡下さい。