社会体育情報誌

令和２年８月２８日発行
社会教育課体育青少年係発行

まなスポ!! 9月号

第42回少年野球新冠大会

令和２年８月２日（日）に町民グランドにおいて、「第 42 回少年野球新冠大会」が開催されました。今年度は規模を縮小した交流試合形式（2 チームでの優勝決定戦のみ）での開催でしたが、子ども達のはつらつとしたプレーと、手に汗握る試合展開に会場は盛り上がりました。

（写真左：選手宣誓をした主将の樋渡咲之介選手／写真右：準優勝した新冠野球スポーツ少年団）

親子運動教室 参加者募集中！

現在「親子運動教室」の参加者を募集中です！毎月１回、金曜日に町民スポーツセンターで遊びを取り入れた身体活動を中心に、運動機能を刺激するような内容となってます。参加対象は、新冠在住の１歳半～入園前の幼児とその保護者で、現在７組の親子が参加中です。新型コロナウイルスの影響を受け開催回数を減らして実施しておりますので、興味のある方は町民センター（４７－２１０６）までお問い合わせください！

親子運動教室の様子

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、まわりを美しくし、自然を大切にする町にします。

第8回『自宅でできる運動』のご紹介

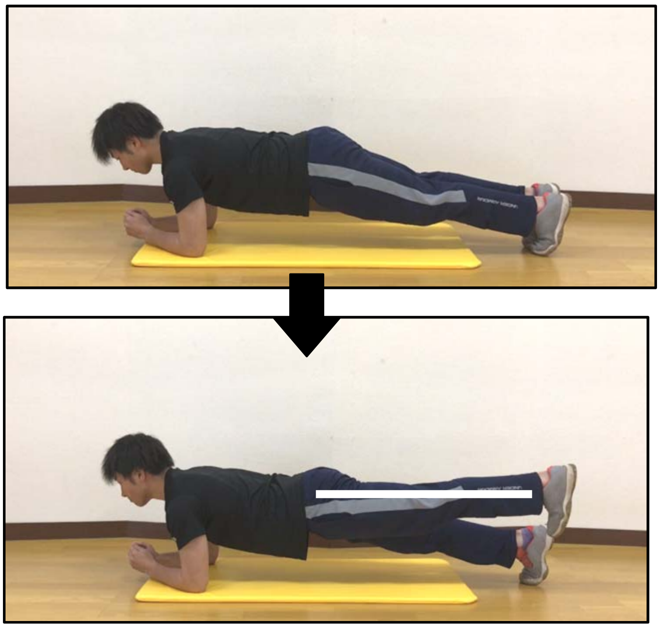
Facebook 投稿日：令和２年８月２８日（金）
ホームページ掲載日：令和２年８月２８日（金）

≪　体幹トレーニング　≫

　走る・投げる・蹴るなど様々な動作を安定して行うために欠かせない「体幹」を、効率よく鍛える基本のエクササイズを紹介します。

　しっかり腹圧をかけて、きれいな姿勢を心がけましょう。

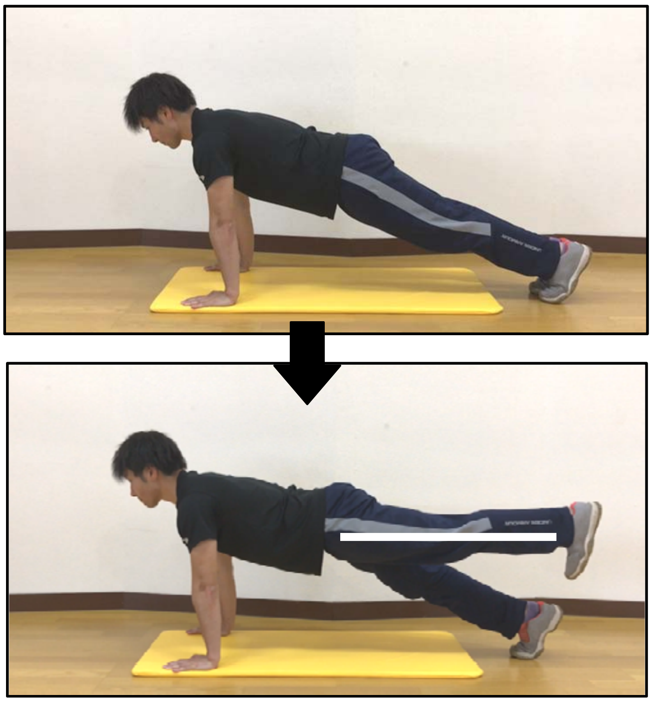
１．レッグレイズフロントブリッジ（エルボースタンド）



【方法】

１．腕立て伏せの姿勢を作ります。
　（腕は肩幅に開く）
２．１の姿勢から真下に両肘をつきます
３．この姿勢から左脚を上げ、両肘・右つま先の３点で身体を支えます。
　※左記画像のように
４．目線は１m先をみます。
５．その姿勢で 30 秒キープします。
６．３と同じ要領で右脚を上げます。
７．この時に身体が傾かないように注意します。
８．これを3セット行います。

２．レッグレイズフロントブリッジ（ハンドスタンド）



【方法】

１．腕立て伏せの姿勢を作ります。
　（腕は肩幅に開く）
２．この姿勢から左脚を上げ、両手・右つま先の３点で身体を支えます。
　※左記画像のように
３．目線は１m先をみます。
４．その姿勢で 30 秒キープします。
５．２と同じ要領で右脚を上げます。
６．この時に身体が傾かないように注意します。
７．これを3セット行います。