

まな☆ スポ!! 10月号

新冠町スポーツ協会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染防止の観点から「令和2年度スポーツの日記念地区別スポーツ大会」の開催を中止いたします。昨年、一昨年と台風の影響により中止しており、今年で3年連続での開催中止となりますが、ご理解と来年度以降、開催時のご協力をよろしくお願いいたします。

サッカー教室 & ウォーキング教室

直近の町民スポーツ教室のお知らせです。小学1・2年生を対象に10月8日(木)・13日(火)にサッカー教室、町内在住の一般成人を対象に11月7日(土)にウォーキング教室を開催します。詳細につきましては下記のとおりです。

サッカー教室

日時 10月8日(木)・13日(火)
15:30~17:00
場所 スポーツセンター
対象 町内の小学1・2年生
参加料 100円
持ち物 運動靴(中用)、水分補給用飲料、マスク、着替え
その他 ご不明な点、お問い合わせ等がございましたら、町民センター(47-2106)までご連絡下さい。
※募集チラシをお渡しいたします。

ウォーキング教室

日時 11月7日(土) 9:00~11:00
場所 町内ウォーキングコース
(雨天:スポーツセンター)
対象 町内在住の一般成人
参加料 200円
持ち物 水分補給用飲料、マスク、着替え、汗ふき用タオル等
その他 ご不明な点、お問い合わせ等がございましたら、町民センター(47-2106)までご連絡下さい。
※募集チラシをお渡しいたします



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、自然を大切に作る町にします。

第10回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook 投稿日：令和2年9月25日（金）
ホームページ掲載日：令和2年9月25日（金）

《 体幹のトレーニング 》

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。
体幹の側面を鍛え、きれいな姿勢を心がけましょう。

1. ベンドレッグツイスト



【方法】

1. 床にバスタオル（あればヨガマット）を敷きます。
2. 両膝を90度を立てて仰向けになります。
3. 両腕を自然に開いて手のひらを床につけます。
4. 息を吐きながら、1～5のリズムで右側の踵を支点にしながら、膝を右へゆっくり倒していきます。
※肩が床から浮かないよう注意
5. 右脚が床つくところまで倒したら、息を吸いながら元の位置へ戻します。
6. 4・5と同じ要領で左へ倒していきます。
7. これを20回3セット繰り返します。
8. 膝を引き上げる際は、腹斜筋をしっかり使うよう意識しましょう。

2. レッグツイスト



【方法】

1. 床にバスタオル（あればヨガマット）を敷きます。
2. 仰向けになり、両腕を自然に開いて手のひらを床につけます。
3. 両脚をまっすぐ伸ばします。
4. 息を吐きながら、1～5のリズムでお腹を支点にしながら、両脚を右へゆっくり倒していきます。
※肩が床から浮かないよう注意
5. 息を吸いながら元の位置へ戻します。※脚は床につけないようにする。
6. 4・5と同じ要領で左へ倒していきます。
7. これを20回3セット繰り返します。
8. 両肩を床につけたまま、身体を捻っていくのがポイントです。