

まな スポ!! 11月号  
各スポーツの競技結果

○第45回北海道馬術大会 令和2年8月22日(土)～23日(日) 苫小牧市

- ◆馬場馬術競技少年L1 課目 【優勝】 磯野 芽生 さん
- ◆馬場馬術競技少年L1 課目 【第2位】 大林 和真 さん
- ◆少年小障害B Part2 【第2位】 小守 優仁 さん

○令和2年度 第1回町民テニポン大会 令和2年8月23日(日) 新冠町

- ◆男子ダブルス 【優勝】 河原 勝文 さん 高橋 健二 さん 組
- ◆男子ダブルス 【第2位】 佐々木 剛 さん 佐々木 紀元 さん 組
- ◆男子ダブルス 【第3位】 山口 次夫 さん 寺崎 義治 さん 組
- ◆女子ダブルス 【優勝】 松原 千尋 さん 島田 典子 さん 組
- ◆女子ダブルス 【第2位】 山本 美千代 さん 西川 芙佐子 さん 組
- ◆女子ダブルス 【第3位】 杉本 みどり さん 上垣 千佐子 さん 組

○第34回北海道秋季馬術大会 令和2年9月18日(金)～20日(日) 苫小牧市

- ◆第2競技少年小障害A 【優勝】 小守 優仁 さん
- ◆第2競技少年小障害A 【第2位】 大林 和真 さん
- ◆第11競技少年小障害C 【第2位】 磯野 芽生 さん

○第36回新冠町乗馬スポーツ少年団競技会兼第33回静内農業高等学校馬術部交流馬術大会  
令和2年10月11日(日) 新冠町

- ◆ジムカーナ競技 【優勝】 楢川 結月 さん
- ◆ジムカーナ競技 【第2位】 山野 新太 さん
- ◆ジムカーナ競技 【第3位】 宮林 流 さん
- ◆クロスバー飛越競技 【優勝】 楢川 秀明 さん
- ◆クロスバー飛越競技 【第2位】 関根 咲歩 さん
- ◆小障害C飛越競技 【優勝】 須田 侑成 さん
- ◆中障害D飛越競技 【優勝】 小守 優仁 さん
- ◆中障害D飛越競技 【第2位】 磯野 芽生 さん
- ◆中障害D飛越競技 【第3位】 大林 和真 さん



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、明るくあいさつをかわし、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。

# 令和2年度 新冠町スポーツ協会表彰



令和2年度の新冠町スポーツ協会表彰の受賞者が下記のとおり決定いたしました。例年であれば「スポーツの日記念新冠町地区別スポーツ大会」の開会式にて表彰いたしますが、新型コロナウイルスの影響により大会が中止になったことから、今年度はスポーツ協会長が各受賞者を訪問して表彰を行います。

## 令和2年度新冠町スポーツ協会表彰 受賞者

### 《スポーツ賞》

- ・上垣 雄飛 さん（東海大学付属札幌高等学校3年）
- ・大林 諒多 さん（静内高等学校1年）

### 《スポーツ功労賞》

- ・中村 富夫 さん（新冠町テニス協会）
- ・遠藤 敬子 さん（新冠町テニス協会）
- ・越湖 正樹 さん（新冠町テニス協会）

## 第12回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook 投稿日：令和2年10月23日（金）  
ホームページ掲載日：令和2年10月23日（金）

### 《腕のトレーニング》

上腕二頭筋・三頭筋に効果的な負荷を与えるトレーニングとして、エコバックを活用したトレーニングを紹介します。エコバックに本や水入りペットボトルなどを入れて、ご自身の体力に合った重さでチャレンジしてみましょう。

#### 1. エコバックアームカール

##### 【方法】

1. 肩幅程度に脚を開き、姿勢よく立ちます。
2. エコバックに重り（本など）を入れて負荷をつくり、左手に握ります。この時に肘を伸ばした状態で保持します。
3. この状態から1～3のリズムで肘を支点として曲げていきます。この時に脚を曲げたり、背中を反らしたりしないように注意します。
4. 肘が90度まで曲げたら、1～3のリズムで元の位置へ戻します。
5. これを左右20回×3セット行います。
6. エコバックを持ち上げる際に、肩を少し上げると、より上腕二頭筋に刺激がいきやすくなります。



※新冠町のホームページに今回の動画の資料を添付しています。

○町ホームページ ↓

<https://www.niikappu.jp/kurashi/kyoiku/bunka-sports/jitakudedekiru.html>