



まな☆ スポ!! 1月号

1月以降の町民スポーツ教室の予定

教育委員会では、例年同様に町民スポーツ教室を開催しています。競技種目や内容によって、リモートでの教室や少人数で定員を定めるなど、新型コロナウイルス感染防止対策を講じながらの実施をしております。寒い時期にも運動習慣を維持できるよう、様々な内容の教室を開催いたしますので是非ご参加下さい！※詳細につきましては別途チラシで周知いたします。

ストレッチ教室

対象：新冠町在住の成人
内容：バランスボールやストレッチポールを活用し、リラクゼーション効果を得られるようなストレッチをします。
場所：新冠町民センター
講師：体育青少年係職員

トレーニング教室

対象：新冠町在住の成人
内容：自宅で作れる、トレーニング法や、トレーニングルームの上手な使用方法を学びます。
場所：トレーニングルーム（町民センター内）
講師：ダックススポーツパーソナルトレーナー（リモート予定）

ウォーキング教室

対象：新冠町在住の成人
内容：町内のウォーキングコースを活用し、正しい歩行方法や心拍数を意識してのウォーキングをします。
場所：新冠町内 講師：新冠町スポーツ推進委員



ウォーキング教室の様子



昨年度のトレーニング教室の様子

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。

第16回『自宅でできる運動』のご紹介

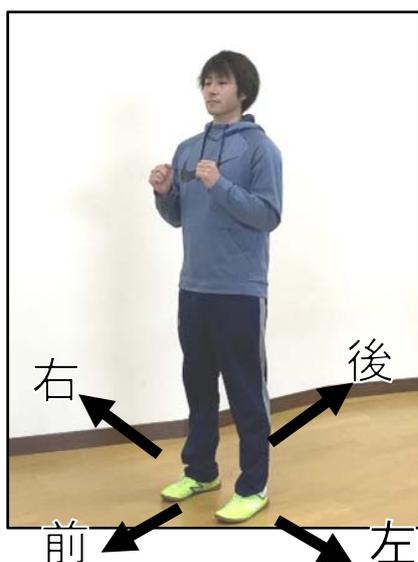
Facebook 投稿日：令和2年12月25日（金）
ホームページ掲載日：令和2年12月25日（金）

《 有酸素トレーニング 》

「有酸素トレーニング（運動）」はウォーキングやジョギング、サイクリングなどのように、筋力トレーニングより比較的長時間かけて行う運動です。

脂肪燃焼効果や心肺機能の向上、基礎代謝の上昇が期待できます。

1. クロスジャンプ



【方法】

1. 脚を腰幅程度に広げます。
2. 両腕は曲げて胸の前に置き、手は軽く握ります。
3. 軽く膝を曲げた状態からジャンプし、「前→中央→後ろ→中央→右→中央→左→中央」と繰り返します。
4. この時、毎回同じ場所（中央）に戻ってこられるよう意識します。
5. この動作を1分×3セット行います。
6. この時、一定の速さでリズムよく行うことを意識しましょう。

2. マウンテンクライマー



【方法】

1. 腕立て伏せのスタートポジションをつくります。
2. この姿勢から左膝を素早く胸に近づけ、元のポジションに戻します。
3. 同じ要領で、右膝も素早く胸に近づけます。
4. この動作を、左右交互に1分間繰り返します。
5. これを、3セット行います。
6. 背中が丸くなったり、おしりの位置が高くなったりしないよう意識しましょう。