



まなスポ!! 3月号



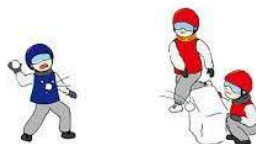
各スポーツの競技結果

◎第18回 昭和新山国際雪合戦 日高地区予選大会

令和5年1月29日(日) 新冠町民スポーツセンター

★一般の部

- ◆【優勝】ロジック
- ◆【準優勝】NO IMAGE
- ◆【3位】コバ・シンバF



★レディースの部

- ◆【優勝】NAT
- ◆【準優勝】駒苫女子硬式野球部OG
- ◆【3位】ジェナーズ

★ジュニアの部

- ◆【優勝】レコピージュニアB
- ◆【準優勝】レコピージュニアA
- ◆【3位】NATジュニア



↑「一般の部」優勝、準優勝の2チーム

3月のスポーツ教室!!!

ウォーキング教室

日時：3月18日(土) 9:00~11:00 場所：新冠町レ・コードパーク

対象：町内に在住する一般成人 定員：15名(先着順)

持ち物：飲み物、タオル、暖かく動きやすい服装 参加料：200円

内容：レ・コードパーク~新冠温泉(往復約4.5km)を歩きます

申込期限：3月5日(日)

バレーボール教室

日時：3月17日(金) 15:30~17:00 場所：新冠町スポーツセンター

対象：町内の小学3年生~6年生 定員：30名(先着順)

持ち物：上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装 参加料：100円

内容：バレーボールの基礎(レシーブ・サーブ・アタック)

申込期限：3月10日(金)

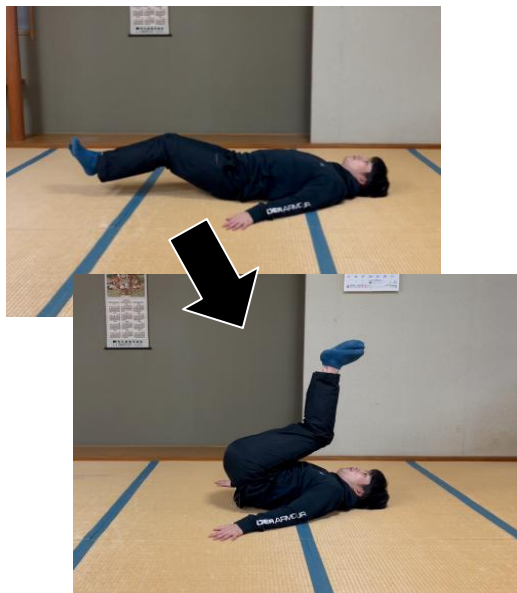
◆申込み及び詳細については町民センターまでご連絡願います。(☎47-2106)

第6回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和4年12月23日(金)配信内容～

《 腹部のトレーニング 》

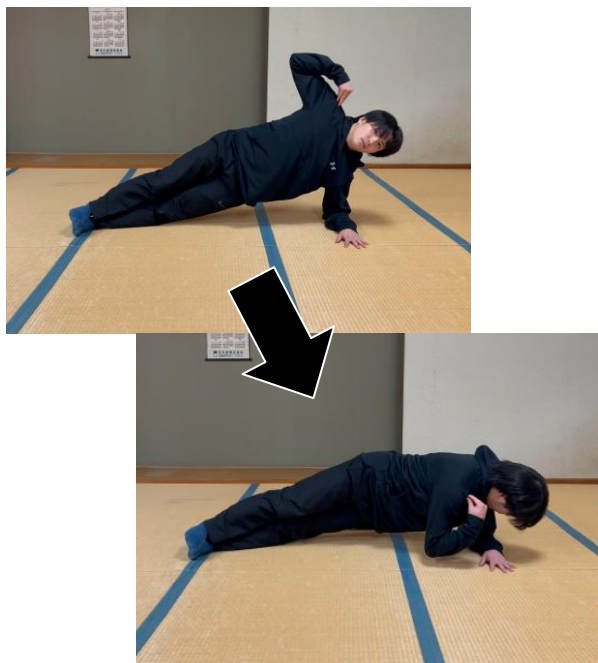
1. リバースクランチ



【方法】

1. 仰向けになり、腕は横に自然に開きます。
2. 両足を揃え、膝を曲げ、軽く浮かせます。
(両膝が離れないように意識します)
3. この状態から息を吐きながら膝をグッと胸に近づけます。(この時におへそとみぞおちの距離を縮めるイメージ)
4. 腹筋に力を入れたまま、腰を反らないように注意し、息を吐きながらゆっくりと脚を元のポジションへ戻します。
(脚は地面から浮かせたままの状態)
5. これを 15 回 3 セット行います。

2. サイドプランククランチ



【方法】

1. 横向きになり、下にある腕の肘を肩の真下で立てて、腰を浮かせます。
2. このときに頭から足先までが一直線になるように、身体をまっすぐにします。
3. 上側の手で肩を掴みます。
4. この状態から息を吐きながら、上側の肘を床に向かって下げます。
5. この時に肘は床につく前に止め、息を吸いながら元の体勢に戻ります。
6. これを左右 15 回 3 セット行います。

※ 上記内容は「新冠町役場Facebook」または「新冠町社会教育課公式公式youtubeチャンネル」にて動画配信しております。

