社会体育情報誌
令和３年１月２２日発行
社会教育課体育青少年係発行

まなスポ!!２月号

２月 町民スポーツ教室のご案内

２月の町民スポーツ教室のご案内です。寒い時期は外出することも減り、運動不足になりがちですが、教育委員会主催のスポーツ教室に参加し運動不足を解消しましょう！

２月は成人対象として「ウォーキング教室」と「ストレッチ教室」を実施いたします。

※詳細につきましては下記をご覧いただき、町民センター（47－2106）までお問い合わせください。

※ 過去の様子

ウォーキング教室

＜日　時＞　令和３年２月６日（土）
９：００　～　１１：００
＜場　所＞　町内（スポーツセンター集合）
＜対　象＞　町内在住の一般成人
＜参加料＞　２００円
＜内　容＞　正しい歩き方、
心拍数の計算方法等
＜持ち物＞　汗ふきタオル、運動靴、
水分補給用飲料水、動きやすく暖かい服装

ストレッチ教室

＜日　時＞　令和３年２月１２日（金）
２月１９日（金）
１０：００　～　１２：００
＜場　所＞　町民センター　大ホール
＜対　象＞　町内在住の一般成人
＜参加料＞　２００円
＜内　容＞　自宅で出来る簡単ストレッチ
運動前後のストレッチ法等
＜持ち物＞　汗ふきタオル、動きやすい服装、
上靴、水分補給用飲料水

※ 教室イメージ

新冠町民憲章

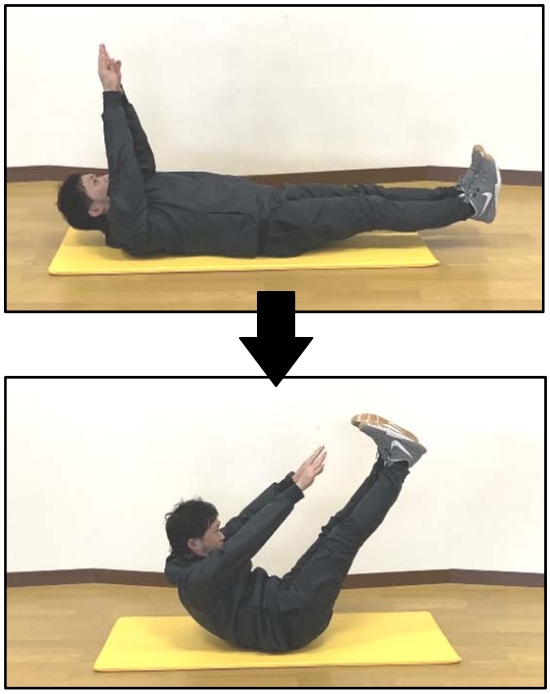
一．いつも、丈夫なからだをつくり、いきいきと働く町にします。
一．いつも、明るいあいさつをかわし、きまりを守る町にします。
一．いつも、たがいにはげまし合い、助け合う町にします。
一．いつも、すすんで学び、文化の高い町にします。
一．いつも、まわりを美しくし、自然を大切にする町にします。

第15回『自宅でできる運動』のご紹介

≪　腹部のトレーニング　≫

身体の中でも最も大きな筋肉の一つである「腹直筋」とお腹の外側、いわゆる脇腹に位置する「腹斜筋」に効果的な負荷を与えるトレーニングを紹介します。

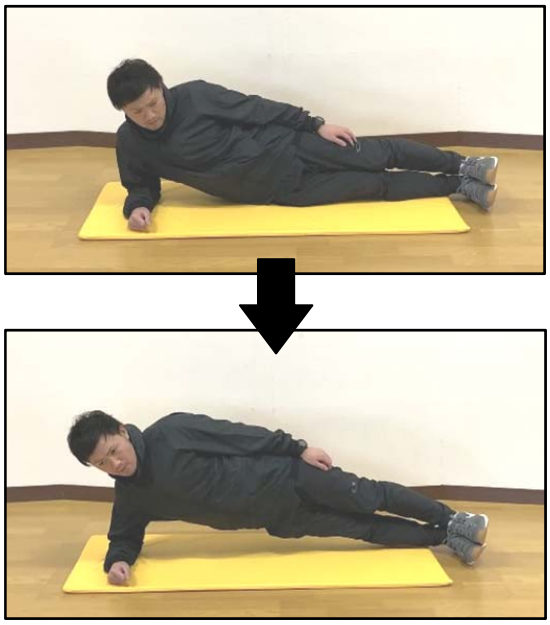
1．Ｖ字腹筋



【方法】

1．仰向けになり、両手を天井に向かって真っすぐ上げます。
2．脚を真っすぐ上へ持ち上げ、あわせて手を脚へと近づけます。この時に腰を痛めないよう、なるべく勢いをつけずにゆっくりと上げます。
3．手の指先がつま先につくことを目指し、しっかりと身体を屈曲させます。
4．これを 15 回×2 セット行います。
5．腹直筋下部をしっかりと意識して行いましょう。

2．サイドピラーヒップリフト



【方法】

1．右ひじを支点として横向きになります。
2．この姿勢から、息を吐きながら肩・腰・膝が一直線になるまで腰を上げていきます。
3．腰はできるだけ高く上げます。
4．これを 15 回×2 セット行います。
5．しっかりと腹斜筋を意識して行うとともに、慣れてきたら左脚を上げて行うと、さらに強度が高まります。