

まな スポ!! 3月号

各スポーツの競技結果

○日高管内中学校卓球新人戦・日高中学校卓球選抜大会

令和3年1月31日(日) 新ひだか町

団体男子 【優勝】 新冠中学校卓球部 女子団体 【準優勝】 新冠中学校卓球部
個人男子 【準優勝】 一色 遥斗 さん 【第3位】 菊地 統伍 さん

○令和2年度 日高地区中学校選抜バレーボール大会

令和3年2月7日(日) 新冠町

【準優勝】 新冠中学校バレーボール部



3月 町民スポーツ教室のご案内

3月の町民スポーツ教室のお知らせです。3月は町内の一般成人を対象に「テニポン教室」、「卓球教室」を実施予定です。詳細につきましては別途チラシがございますので、町民センター（47-2106）までご連絡下さい。

テニポン教室

日 時 3月10日(水) 19:00~20:30
場 所 町民スポーツセンター
対 象 町内在住の一般成人
参加料 200 円
定 員 15 名
持ち物 運動靴、水分補給用飲料水、動きやすい服装
内 容 テニポンの基礎(ルール説明、ミニゲーム等)

卓球教室

日 時 3月18日(木) 18:00~19:30
場 所 町民スポーツセンター
対 象 町内在住の一般成人
参加料 200 円
定 員 15 名
持ち物 運動靴、水分補給用飲料水、動きやすい服装
内 容 卓球の基礎(ルール説明、ミニゲーム等)

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。

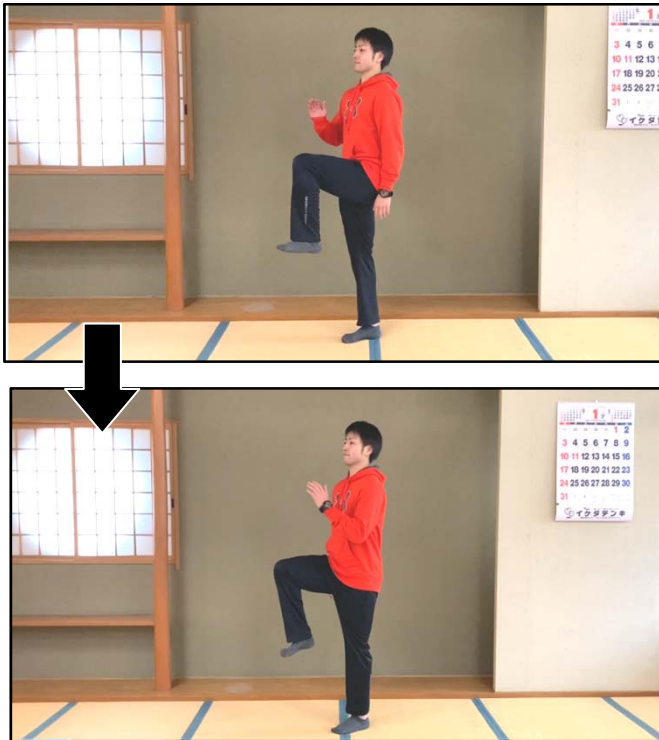
『自宅でできる運動』のご紹介

《 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。

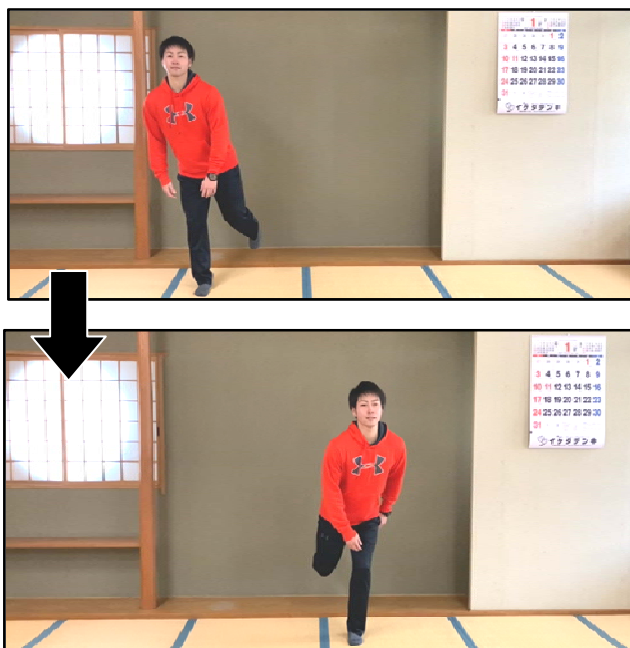
1. ニーアップ



【方法】

1. 脚を腰幅程度に広げます。
2. その場で左膝を高く上げます。
3. 左足を下ろす際に右膝を高く上げ、足を入れ替えます。
4. これをなるべく速く、一定のスピードで維持できるよう繰り返します。
5. この動作を1分×3セット行います。
6. この時、腕も足と連動して、リズム良く入れ替えましょう。

2. スケーター



【方法】

1. まっすぐに立った状態から、左足で右側へ1m程ジャンプします。
2. 着地の際は右足のみで膝を柔らかく使い着地します。
3. 同じ要領で右足で左側へ1m程ジャンプし、左足のみで着地します。
4. この動作を、リズムカルに1分×3セット行います。
5. 一定のリズムで動作を行えるよう意識して取り組みましょう。