



まな☆ スポ!! 12月号



各スポーツの競技結果

◎第52回 剣道スポーツ少年団日高大会

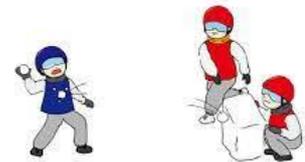
令和4年11月6日(日) 平取町民体育館

◆個人戦小学生1・2年生の部 【3位】 佐久間 大智さん(朝日小学校2年)

～雪合戦教室終了～

町内の小学生を対象とした「雪合戦教室」が11月9,10,16,17日に低学年・高学年それぞれ2日ずつの日程で開催されました。低学年30名、高学年24名の計54名が参加し、試合形式で雪合戦を楽しみました。試合間チーム内で話し合い、次の試合をなんとか勝利を掴もうとしている姿が印象的でした。

1月28日(土)には子ども会事業「チャレンジ雪合戦」のが開催を予定しており、3月5日(日)にはチャレンジ雪合戦参加者の中から希望者のみ参加可能(3～6年生)な「滝野全道小学生雪合戦大会」にも参加予定ですので是非ご参加ください。



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。

運動不足解消しましょう!!!

近頃気温も下がり、運動する場面が減ってきてはいませんか？
運動不足解消に社会教育課公式YouTubeチャンネルを観ながら一緒にトレーニングしましょう！トレーニングだけでなくストレッチ等もご紹介しているので是非チェックしてみてください！過去に掲載したトレーニングを次のとおり紹介しますので、もっと詳しく知りたい方は下記のQRコードを読み込んで動画をチェックしましょう!!!

第4回『自宅でできる運動』のご紹介

≪ 体幹トレーニング ≫ ~令和4年9月22日(木)配信内容~

1. フロントブリッジ (エルボースタンド)



姿勢は肩・腰・足首の位置が
一直線となるように

【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。
(腕は肩幅に開く)
2. この姿勢から真下に両肘をつきます。
3. 両肘と両つま先の4点で身体を支えます。
※左記画像のように
4. 目線は1m先をみます。
5. その姿勢で60秒キープします。
6. これを3セット行います。
7. お腹(腹圧)以外の力を抜いて全身をリラックスさせて行いましょう。

2. フロントブリッジ (ハンドスタンド)



姿勢は肩・腰・足首の位置が
一直線となるように

【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。
(腕は肩幅に開く)
2. この姿勢から、両手と両つま先の4点で身体を支えます。※左記画像のように
3. 目線は1m先をみます。
4. その姿勢で60秒キープします。
5. これを3セット行います。
6. お腹(腹圧)以外の力を抜いて全身をリラックスさせて行いましょう。

※ 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。

