



○令和3年度日高地区少年交流大会（乗馬競技）
令和3年11月14日（日）

◆障害飛越競技
【第2位】 須田 侑成さん 新冠中学校 1年

○令和3年度 日高管内小学生バレーボール大会
令和3年12月5日（日） 新ひだか町静内体育館

◆【準優勝】 新冠ジュニアバレー少年団



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12月7、9、14、16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31名、高学年25名の計56名が参加し、試合形式で雪合戦を楽しみました。試合を重ねるごとにチームが成長し、作戦を練りなんとか勝とうとしている姿が印象的でした。

12月26日には「スポーツ月間」事業の雪合戦大会、1月30日には「日高地区」の雪合戦大会がスポーツセンターで行われますので興味のある方は是非ご観戦ください。

※ご不明な点がありましたら、スポーツセンターまでご連絡願います



↑試合中の様子



～年末年始施設休館のお知らせ～

年末年始においては『町民センター』『スポーツセンター』を下記の期間中休館とさせていただきます。

休館期間中はご不便お掛けいたしますが、何卒ご理解の程よろしくをお願いいたします。

休館期間 12月30日（木）～1月5日（水）

※年明け1月6日（木）より施設開館となりますのでよろしくお願いいたします。

第8回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年10月29日(金)配信内容～

1. 夜に行うストレッチ①～股関節編～



【方法】

1. 床に仰向けになり、脚を左右に大きく広げ、両手は身体の横に自然に広げます。
2. 次に両脚を折り曲げ、身体に引き寄せます。(左脚が内側、右脚が外側)
3. 内側になる左脚の踵は股関節の根元まで近づけ、外側になる右脚の足裏は内側の脚のすねにつけます。※左図のように
4. この状態で5秒間キープします。
5. 脚の位置を入れ替えて上記と同様に行います。
6. 膝を床に近づけることで股関節をじっくりと伸ばしていきます。膝はできるだけ浮かさずに行うようにしましょう。

2. 夜に行うストレッチ②～股関節編～



【方法】

1. あぐらを組んで座り、背筋を伸ばし、両手を膝の上に乗せます。
2. 次に右脚を真横に伸ばし、左足の踵は身体に近づけます。
3. この状態から左側に身体を90度方向転換させ、両手で身体を支えながら右脚をまっすぐ伸ばし、脚の側面(内側)を床につけます。※左図のように
4. この状態で5秒キープします。
5. 反対側も上記と同様に行います。
6. これを左右2セットずつ行います。
7. 背筋を伸ばし、曲げている膝を身体の正面に向けることがポイントです。股関節から足の内側にかけて伸びている感覚があればあればOKです。

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。