



# まな スポ!! 8月号



## 各スポーツの競技結果

○第76回国民体育大会カヌー競技北海道ブロック予選大会

令和3年7月25日(日) 苫小牧市

◆少年男子K-1 500m 【優勝】小守 優仁さん

(第76回国民体育大会への出場権獲得)

## 町民ゴルフ大会2021中止のお知らせ

例年、9月に実施しております「町民ゴルフ大会」につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、本年度も昨年同様に事業を実施しない運びとなりました。

また、他のスポーツ協会主催事業については、実施が決まり次第別途、本紙でご案内いたします。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

※問い合わせ等は新冠町民スポーツセンター（47-2922）までご連絡下さい。

## 水泳教室始まりました!!!

令和3年7月14日(水)～7月30日(金)に小学2年生を対象に全5回の水泳教室を開催しております。例年では1年生を対象に開催する水泳教室ですが、昨年度は新型コロナウイルスの影響により開催



することができませんでした。このことから今年度は7月…2年生、8月…1年生と2ヶ月にわたって開催とします。初めは水が怖く顔をつけられない子もいましたが、学校の水泳授業と並行して行っていることもあり、成長が早く、「潜れるようになった!」「泳ぐから見て!」等、成長を感じさせる声がたくさん聞こえ、楽しみながら水泳を行っています。

8月18日(水)から1年生の水泳教室が始まります! 申込期日は8月10日(火)までとなっておりますので参加申込書に参加料100円を添えて、

町民センターまでお越しください。

### 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、自然を大切に作る町にします。

# 第5回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年6月25日(金)配信内容～

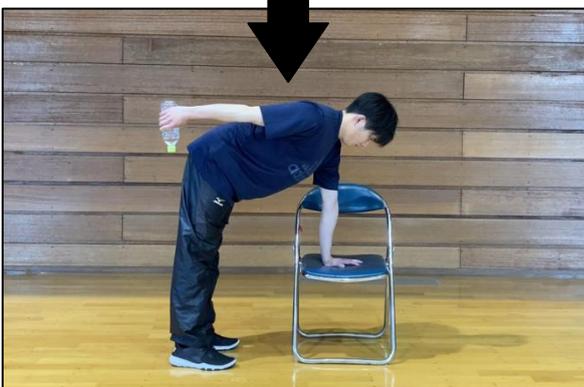
## 1. 二の腕ねじりトレーニング



### 【方法】

1. 肩幅に両足を広げ、姿勢よく立ちます。
2. 胸を張りながら、両手を胸の高さまで左右に広げます。
3. この姿勢から、二の腕を大きくねじります。
4. これを一分間繰り返します。
5. ねじる時は勢いをつけずに、ゆっくりと丁寧に行いましょう。
6. 良い姿勢をキープしたまま大きくねじることもポイントです。

## 2. ペットボトルキックバック



### 【方法】

1. 水を入れたペットボトルと椅子を用意します。
2. ペットボトルを縦にして右手に持ち、左手は椅子につきます。
3. 両膝は軽く曲げ、腰を90度に曲げます。※腰・肩・頭が一直線となるように！
4. 右手は肘を90度に曲げて脇を締めます。※左図
5. この姿勢から肘の位置を固定したまま、肘を後ろへ伸ばします。※肩から腕が一直線となるように！
6. これを左右20回×2セット行います。
7. 肘の位置をしっかりと固定し、脇を締めて行うことがポイント！

※スマートフォンからはこちらのQRコードを読み込むと視聴することができます！

