

2020  
May

いつでも・どこでも・だれでも楽しむことを目的とした町民皆スポーツの実践と地域の活性化

# Sports Center News

発行：教育委員会  
社会教育課  
スポーツ振興係  
担当：上野、永田、森廣  
問合せ：スポーツセンター  
電話：5-6856

## 「スポーツセンター休館と利用制限継続」のお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月18日から5月6日まで全館休館とさせていただきます。また、5月7日以降につきましても、引き続き利用の制限をさせていただきます。ご不便おかけし大変申し訳ございません。ご理解賜りますようお願い申し上げます。

「休館」について

- ・4月18日から5月6日まで全館休館

「5月7日以降の利用制限」について（変更する場合がございます）

- ・団体活動の分散利用（同時間、同スペースによる団体活動を1団体と制限します）
- ・トレーニング室の利用禁止
- ・利用団体による換気や消毒・清掃のお願い

## 「町民プールオープン」のご案内

町民プールをオープンいたします。なお、今年度から、町内外問わず利用料が無料となります。沢山のご利用お待ちしております。

日時：5月19日（火）13時 オープン

開館：5月～6月（月曜日休館）

火曜日～土曜日：13時～20時30分

日曜日・祝日：10時～17時

7月～8月（8月13日～15日休館）

月曜日～土曜日：10時～20時30分

日曜日・祝日：10時～17時

9月～10月（月曜日休館）

火曜日～土曜日：13時～20時30分

日曜日・祝日：10時～17時



休憩：正午～13時まで閉館

料金：無料（今年度から無料になります）

アクアイベントや各種運動・スポーツ教室は6月以降のスポーツセンターニュースにてご案内いたします。

なお、新型コロナウイルス感染防止の観点から、オープンの延期及び利用制限を図る場合があります。

## 「5月スポーツイベント中止」のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記スポーツイベント等を中止といたします。

「中止イベント名」

- ・AED救命入門セミナー
- ・ノルディックウォーキング花見ツアー
- ・教育長杯パークゴルフ大会
- ・チャレンジデー2020

「新型コロナウイルス感染予防のお願い」

- 1 手洗い・うがいの励行
  - 2 マスクの着用と不要の外出を避ける
  - 3 十分な栄養と睡眠
- 手のひらは ウィルスだらけと 心得よう

## 幼児スポーツの推進 「 自宅で楽しむ親子で運動あそび：ボール遊び編 」

幼児期は、バランスをとる動き、移動する動き、道具を操る動きなど、運動の多様な体験が大切であると考えられ、なかでもボール遊びは運動の洗練化に欠かせない動作を学習できることから、ここでは「ボール遊び」について一部ご紹介いたします。

「 年齢別ボール遊びのポイントと学習の目安 」

- ① 3歳児は、転がしキャッチと2バウンドキャッチ
- ② 4歳児は、2バウンドか1バウンドキャッチ
- ③ 5歳児は、1バウンドかダイレクトキャッチ

\* 幼児期にはボールのダイレクトキャッチは難しいので、バウンドキャッチで、身体の定位やボールとの連結を学習しましょう。また、柔らかいゴムボールを使用しましょう。バウンド練習は同じリズムがポイントです。



① 転がしキャッチ

② バウンドキャッチ



③ ダイレクト



応用：股の下投げ

## 成人スポーツの推進 「 お父さん必見！自宅でできる簡単ながら運動 」



テレビを見ながら足を上げ下げ。腹部と臀部のエクササイズ



同じく腹部のエクササイズ。腹斜筋に手を当てて集中しよう

日々の運動習慣の定着は、毎日忙しいお父さんには大変なこと。でも、ながら運動ならテレビを見ながらも簡単にできてしまうので、忙しいお父さんにもお勧め。ここでは、1日5分のながら運動の一部をご紹介いたします。

「 ながら運動のポイント 」

- ① 怪我予防のため沢山のやる気を出さない
- ② 何かをしながら同時に行う
- ③ 回数や時間は少なめ（ゆっくり継続）

\* 生活習慣病の予防には運動習慣の定着が大切です。しかし、時間的に厳しい面がありますので、無理せずゆっくり挑戦しましょう。また、食生活の改善についても同時に行ってみましょう。

## 高齢者スポーツの推進 「 箱ティッシュで挑戦！簡単足踏み運動 」

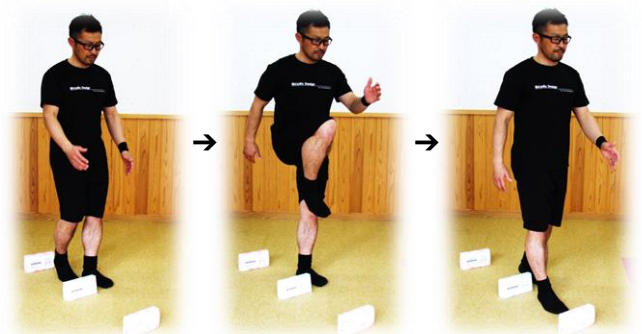
自宅には運動に活用できる様々な生活用品が眠っています。ここでは、箱ティッシュを活用した、足踏み運動をご紹介いたします。

「 箱ティッシュ簡単足踏み運動のポイント 」

- ① 箱ティッシュ1箱で楽しめます
- ② 脚を腹部周辺に引き付ける意識で取り組みましょう
- ③ 前方向や左右の動作も取り入れましょう



中央のティッシュ箱をまたぎ越す（脚の引付け）



前方に歩きながらティッシュ箱をまたぎ越す

\* 日々何気なく行う散歩や歩行では、あまり脚を腹部に引き付け歩く意識は持ちません。日頃から、脚を引き付ける意識で股関節周辺の筋肉群に刺激を与えましょう。スポーツセンターでは電話での相談もお受けいたしますので、遠慮なくご利用ください。