

2022
March

「しりうちニュースポーツスタイル10ヶ条」で、運動やスポーツを安全・安心に楽しもう

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、阿部島、森廣
問合せ：スポーツセンター
電話：5-6856

「親子de運動あそび」のご案内

親子で楽しく運動あそび

日 程：3月7日（月）

時 間：17時30分～18時00分

場 所：スポーツセンター

内 容：親子でできる各種運動あそびの体験

対 象：年少～年長の幼児と保護者

参加費：無料

申 込：開催日の15時まで電話申込

持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

「第16回町民ゆるスポリンピック」

フットダーツを楽しもう

日 程：3月8日（火）～17日（木）

時 間：スポーツセンター開館時間中

場 所：スポーツセンター

内 容：足に乗せた球をキックして得点を競う

対 象：運動制限を受けていない全町民

参加費：無料

申 込：随時募集（現地集合）

持 物：上履き、マスク着用

「簡単ボクサビクス」のご案内

ボクサビクスで冬の寒さを吹き飛ばそう

日 程：3月8日（火）、3月15日（火）

時 間：18時30分～19時30分

場 所：中央公民館

内 容：ボクシングの練習を取り入れた有酸素運動

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

参加費：無料

申 込：随時募集（現地集合）

持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用



「バレエエクササイズ」のご案内

バレエとバランスのエクササイズでシェイプアップ

日 程：3月9日（水）、3月16日（水）

時 間：18時30分～19時30分

場 所：中央公民館

内 容：バレエとバランスのエクササイズで筋力や骨格のバランス、自律神経を整える

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

参加費：無料 申 込：随時募集（現地集合）

持 物：飲み物、タオル、マスク着用



「女性限定パーソナルトレーニング」

女性限定トレーニングで体力向上

日 程：3月10日（木）

時 間：10時00分～11時30分

場 所：スポーツセンター

内 容：女性の身体に合わせた運動プログラム

対 象：運動制限を受けていない女性（5名限定）

講 師：山本沙優美（パーソナルトレーナー）

参加費：無料 申 込：3月9日まで電話申込

持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用



「 教えて！どんこ先生 」のご案内

医療の視点から関節痛等の痛みを改善しましょう

日 時：3月17日（木）10時00分～

場 所：スポーツセンター

内 容：理学療法士による関節痛等の改善運動指導
を、資料や映像を交え学ぶとともに、個別
の相談をお受けいたします

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

講 師：一之谷駿（理学療法士）



参加費：無料 申 込：3月16日まで電話申込

持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

「 冬休みのスポーツチャレンジ 」

1月6日からの3回 町営スキー場で冬休みのスポーツチャレンジを行いました。スポーツチャレンジでは、スキーゲート（ポール）やバイシクルターンを体験し、楽しく技術の向上を図りました。



「 ナイタースキー教室 」

1月7日からの3回 町営スキー場でスキー協会主催のナイタースキー教室が行われました。滑れない児童を対象とした教室では、参加者全員がリフトに乗り、コースを安全に滑り降りることができました。



「 大人のスキー教室 」

1月8日と15日の2回 町営スキー場で大人のスキー教室を行いました。教室では、膝や腰に負担の少ない滑走方法や、スキー道具を活かした効率的なターン方法を学びました。



「 スポーツ施設の利用制限について 」

コロナウイルスまん延防止等重点措置を踏まえ、当面の間、スポーツ施設の利用を制限させていただきます。

○スポーツセンター

町民限定、団体分散貸出

トレーニング室5名限定

○町営スキー場

町民限定

3月20日を営業最終日

（予定）と致します



働き盛りの皆さんへ テレビCMの時間を活用した「 ながら体操5 」の勧め

スポーツ振興係では、仕事が忙しく運動ができない働き盛りの皆さんへ、自宅で簡単に、短時間で実践できる「ながら体操」をお勧めしています。今回は、下肢とバランスの強化、「横移動で箱ティッシュまたぎ」をご紹介します。テレビを見ながら、さらにCMの時間を活用し、チャレンジしましょう（筋トレは1日3秒でも効果的と実証されています）。



しっかりと
またぎ越す



横方向に進む
→

「横移動で箱ティッシュまたぎ」（効果：下肢とバランスの強化）

脚をしっかりと上げ、箱ティッシュをまたぎ越します。横方向だけではなく前方向への移動にもチャレンジしましょう。