

幼児運動体験推進事業「親子de運動あそび」のご案内

ボールや風船、トランポリンやラダー等を使用し、リズム、バランス、スピード、アジリティー、クイックネス、コーディネーションの向上を親子で楽しく図りましょう。

日程：4月18日(月)

時間：17時30分～18時00分

場所：スポーツセンター

内容：親子で楽しむ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



チャレスポしりうち1「AED救命講習」のご案内



スポーツ活動における緊急時や日常生活での思いがけない事故に遭遇した場合の救命方法を学びます。

日時：4月25日(月) 18時00分～

場所：スポーツセンター

内容：緊急時における救命方法の体験と学習

対象：一般町民

参加費：無料

申込：4月21日(木)まで電話申込

協力：知内消防署、知内町スポーツ協会

知内町スポーツ少年団本部

「スポーツ少年団員募集」

知内町スポーツ少年団本部では、各スポーツ少年団員の募集を行います。今年度は、7団体が活動を予定し、日々の練習の積み重ねから、全道・全国大会等での活躍を目指しております。児童期の運動やスポーツ体験にスポーツ少年団活動をお勧めします。詳しくは、スポーツセンターまでお問合せください。

- 1 野球少年団
- 2 陸上クラブ
- 3 空手道少年団
- 4 スキー少年団
- 5 バトミントン少年団
- 6 バレーボールクラブ
- 7 ミニバスケットボール少年団

少年団活動は、規則正しい生活習慣の定着、運動習慣の定着のほか、自尊感情や共生感、学習意欲、人間関係能力等の育みにとっても効果的と考えられております。

「夏季スポーツ施設オープン」

皆様にご利用いただいております夏季野外スポーツ施設をオープンいたします。健康づくりや町民交流等にご利用ください。なお、雪解けやコロナ感染症の影響から、オープンの延期や一時的なクローズとなる場合があります。

- ・4月11日 パークゴルフ場オープン
- ・4月15日 ふれあい公園大型遊具オープン
- ・5月2日 キャンプ場オープン
- ・5月17日 町民プールオープン



「 簡単ボクサビクス 」

6月から1月にかけての11回、中央公民館で「簡単ボクサビクス」を開催しました。コロナの影響で中止になる回もありましたが、教室では音楽に合わせた有酸素運動で、ボクシングの練習メニューやキック等の動きを繰り返し行い、心地よくストレスを解消し、有意義なエクササイズを行うことができました。



「 バレトンコーディネーション 」

10月から1月にかけての5回、中央公民館でバレトンコーディネーションを開催しました。コロナの影響で中止になる回もありましたが、教室では、バレエの運動を取り入れたエクササイズを音楽に合わせて行うとともに、簡単な柔軟体操で機能の改善を図り筋力と柔軟性を向上させることができました。



「 親子 de 運動あそび 」

5月から1月にかけての10回、スポーツセンターで親子 de 運動あそびを開催しました。教室では、親子でドッチボールやバランス、アジリティー能力向上の各種運動の他、英語の音楽に合わせて踊るリトミックや英単語の絵合わせあそびを行いました。



「 町民皆スポーツ条例 」 とは？

町では、令和元年に「スポーツ推進計画」を策定し、令和3年には「町民皆スポーツ条例」を制定しました。これらは、「全ての町民があらゆる場所と様々な機会において、運動やスポーツの楽しさに気づき、主体的にその活動を行うと共に、運動やスポーツを通じた共生社会の実現を目的とし、下記の4つの基本理念のもと推進して参ります。

(基本理念：略)

- (1) 楽しむことを目的とした生涯スポーツの実践
 - (2) 勝つことを目的とした競技スポーツの推進
 - (3) 健康づくりを目的とした健康スポーツの振興
 - (4) 性別や障がい等を問わない共生スポーツの促進
- 令和4年度も運動やスポーツで交流を深めましょう

スポーツ推進委員 ながら体操 「 やってみよう! 」 のコーナー

スポーツ推進委員によるながら体操「やってみよう!」のコーナーでは、各委員が継続的に行う運動をご紹介します。第1回目は、木元委員長による「テレビを見ながら腹筋トレーニング」です。腹筋は体幹の一つであることから、こちらを鍛えることで体の安定性が高まります。特に腹筋は体の中心にあり、腕や脚など周辺の筋肉を動かす際の支えとしての役割があり、鍛えられた腹筋により腰痛が改善されます。



反動をつけずゆっくりと

おへそをのぞき込む感じで

仰向けになり膝を立てた状態からスタートし、おへそをのぞき込むようなイメージでゆっくりと息を吐きながら上半身を持ち上げます。この時に、腹筋を縦に縮ませるようにして力を込めるのがポイントです。勢いや反動をつけず、ゆっくりと腹筋を意識しましょう。最初は無理せず、ゆっくり10回程度から始めましょう。

担当委員：木元昌弘