

2022  
May

「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心・安全に楽しもう

# Sports Center News

発行：教育委員会事務局  
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

## 「春のルディックウォーキングツアー」

日時：5月7日(土) 8時30分～11時  
場所：スポーツセンター(集合・解散)  
内容：ポール歩行でスキー場までを往復  
対象：運動制限を受けていない幼児から高齢者  
参加費：無料(ポールの貸出有)  
申込：5月6日(金)まで電話申込  
持物：飲み物、マスク着用、歩きやすい服装



## 「親子 de 運動あそび」

日時：5月9日(月) 17時30分～18時  
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



## 「簡単ボクサビクス」

日程：5月17日(火)、31日(火)  
時間：18時30分～19時30分  
場所：中央公民館  
内容：キックやパンチの練習による有酸素運動  
対象：運動制限を受けていない成人・高齢者  
講師：田山麻子氏(公認インストラクター)  
参加費：無料 申込：随時募集  
持物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用



## 「第5回ガチンコソフトボール大会」

日程：5月23日(月)～26日(木)  
時間：18時30分～21時  
場所：しおさい野球場  
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：所定の申込書で5月16日(月)まで  
抽選：チーム数確定後、抽選を行う  
その他：参加チーム数により日程の変更有



## 「レッツスイミング」

日程：5月25日(火)  
時間：18時30分～19時30分  
場所：町民プール  
内容：講師の指導で4泳法の習得を目指す  
対象：運動制限を受けていない成人・高齢者  
講師：山本沙由美氏(日本マスターズ水泳優勝)  
参加費：無料 申込：随時募集  
持物：水泳道具一式、入退館時マスク着用



## 「第2回ベンチプレスチャレンジ」

日時：5月30日(月) 18時～20時30分  
場所：スポーツセンター  
内容：(1) 30秒ベンチプレスチャレンジ  
(2) マックスチャレンジ  
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：所定の申込書で5月25日(水)まで  
持物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用



## 「北海道日本ハムファイターズ 179 応援大使 2022」

北海道日本ハムファイターズによる、179 応援大使 2022 に知内町が選ばれ、投手の立野和明選手（背番号 33）と内野手の野村祐希選手（背番号 24）が応援大使として活動していただくことになりました。

これは、毎年 17 市町村にそれぞれ複数の選手を応援大使に任命し、10 年間実施する壮大なプロジェクトで、2021 年 11 月 30 日（火）に開催された「ファンフェスティバル 2021」で抽選を行い決定しました。キャッチフレーズは、「北海道日本ハムファイターズが北海道 179 市町村を全力で応援！ファイターズナインがあなたの街の応援大使になります！」としており、1 月 4 日の成人式には両選手からメッセージを受け取りました。今後は、野球観戦ツアーや野球教室等を予定しております。また、スポーツセンターでは、両選手の等身大パネルやユニフォーム、サインを展示しております。



## 「知内町スポーツ推進委員のご紹介」

令和 4 年度～令和 6 年度にかけて活動していただくスポーツ推進委員の委嘱を行いました。

スポーツ基本法に定められているスポーツ推進委員とは、スポーツに関する関心と理解、熱意と能力を有する者から委嘱するものであり、その具体的な活動は、スポーツを推進するための事業に関する連絡調整や実技の指導・助言を行うものとされております。2 年間よろしくお願い致します。

委員長：木元 昌弘	委員：一之谷 駿
委員：横山 順子	委員：手塚 稔
委員：田中 雄貴	委員：岡田 勝雄
委員：松山 和史	委員：山本 恵
委員：三浦 桜子	委員：小林 知美

## 「AED 救命講習」

4 月 25 日、スポーツセンターで AED 救命講習を行いました。講習には、スポーツ推進委員、スポーツ協会会員、スポーツ少年団指導者等、日頃スポーツに携わっている町民や、町民プール監視員等の施設管理者が参加し、AED の使い方や、人形を使用した胸部圧迫法等を体験的に学習しました。



## 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 2 回は、横山委員による「テレビを見ながらバランスボール」です。

バランスボールは、体のインナーマッスル（深層筋）を強化するのに効果的な器具です。特に、お腹周りの腹直筋や広背筋等の体幹部や、腸腰筋等股関節周りに位置するインナーマッスルの強化とバランス向上に適しております。

1  
ボールを挟み  
腹筋を  
意識して



- 1 ボールを両膝で挟み、腹筋を意識しながら背筋を伸ばした状態でバランスをキープします。10 秒を 3 回程度繰り返しましょう。
- 2 仰向けで寝転がり、ボールを両脚で挟み左右に回転させながら、横っ腹（腹斜筋）を意識して床にボールをつけましょう。左右 5 回程度をゆっくり行いましょう。

2  
仰向けで寝転がり  
ボールを挟み  
左右に回転



担当委員：横山順子