2022 December

「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

成人･高齢者スポーツの推進 「　簡単ボクサビクス　」 のご案内

パンチやキックの有酸素運動でエクササイズ

日　程：１２月６日（火）・２０日（火）

時　間：１８時３０分～１９時３０分

場　所：中央公民館

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（会場へ直接お越しください）

持　物：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨

第３回 「　ベンチプレスチャレンジ　」 のご案内

日　時：１２月１２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１２月９日（金）まで

持　物：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨

成人･高齢者スポーツの推進 「　エンジョイフローヨガ　」 のご案内

流れるように様々なポーズでエクササイズ

日　程：１２月１４日（水）・１月１１日（水）

時　間：１８時３０分～１９時３０分

場　所：中央公民館

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（会場へ直接お越しください）

持　物：飲み物、タオル、マスク推奨

第２回 「　クリスマスカップソフトバレーボール大会　」 のご案内

年内最後のソフトバレーボール大会で交流を図ろう

日　程：１２月１９日（月）

時　間：１８時３０分～

場　所：スポーツセンター

対　象：医師から運動制限を受けていない町内成人

参加費：無料

申　込：別紙申込用紙で１２月１４日まで

持　物：飲み物、タオル、マスク推奨

●イベントのお問合せ・お申し込みは、スポーツセンターまで（電話：５－６８５６）。●イベントには、スポーツ傷害保険等に必ず加入しご参加ください。●イベントの記録写真が広報やＳＮＳ等に掲載される場合があります。あらかじめご了承ください。●コロナ感染症予防のため、施設の休館やイベントが中止になる場合があります。イベント毎にお問合せ下さい。また、スポーツ施設等の入退館時にはマスク着用を推奨します。●「しりうちニュースポーツスタイル１０ヶ条」の推進にご協力いただきますようお願い致します。詳しくは、スポーツセンターまでお問合せ下さい。

「 親子 de 運動あそび 」 のご案内

親子で各種運動あそびを体験しよう

日　程：１２月２６日（月）

時　間：１７時３０分～１８時００分

場　所：スポーツセンター

対　象：年少～年長の幼児と保護者

参加費：無料

申　込：電話で開催日の１５時まで

持　物：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨

「 バレトンエクササイズ 」 のご案内

バレエの動きで柔軟性と体幹トレーニング

日　程：１２月２８日（水）、１月２５日（水）

時　間：１８時３０分～１９時３０分

場　所：中央公民館

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（会場へ直接お越しください）

持　物：飲み物、タオル、マスク推奨

スポーツセンター及び町営スキー場年始の開館について

スポーツ施設の年始開館についてご案内いたします。スキー場は、降雪状況によりオープンが延期となる場合がございますので、スポーツセンターまでお問合せいただくか、スキー場入り口にてご確認ください。

★スポーツセンター：１月６日（金）９時～　　★町営スキー場：１月６日（金）１０時～

町民体力自慢大会

１０月１７日　スポーツセンターで「町民体力自慢大会（新体力測定）」を行いました。参加者は、反復横跳び、上体起こし、シャトルラン等の６種目を測定した他、スラックラインの体験を楽しみました。

A 評価表彰：一之谷駿、成澤大輔、三浦桜子

シャトルラン表彰：一之谷駿、長谷川辰徳、松山和史

第３９回町民ソフトバレー大会

１０月２４日　スポーツセンターで「第３９回町民ソフトバレーボール大会」を行いました。参加者は、アタックやレシーブの攻防が続く熱戦の他、大会に参加したベトナムからの研修生との交流・親睦を楽しんでいました。

優　勝：ひよこ　　準優勝：ビール犬

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､各委員が日頃行う運動をご紹介します。第９回は、山本委員による背筋を鍛える自重トレーニング｢リバーススノーエンジェル｣です。

「リバーススノーエンジェル」は、うつ伏せで「バンザイ」をするようなトレーニングで､背中を集中的に鍛えます。また、背中は全身の中でも比較的面積が大きい筋肉群のため､鍛えることで背中が引き締まるのはもちろん､基礎代謝も上がるので痩せやすい体づくりにも役立ちます。無理せずゆっくり、正しいフォームで行いましょう。

↓

↓

1　うつ伏せになり、両手を床から上げる。

2　肩甲骨を寄せながら両手をゆっくり頭の方へ動かす。

3　両手を床につけず、ゆっくりお尻の方へ動かし戻す。

4　この動作を、１０回程度繰り返す。

＊　肩関節に痛みを感じる場合は無理に行わない。腕を上げるのが困難な場合は、床をなでるように行う。

担当委員：山本　恵