2023 November

「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

「　バレトンエクササイズ　」のご案内

バレエのトレーニングである柔軟運動を音楽に合わせて行うエクササイズで、身体機能の改善を図ろう。

日　程：１１月８日・２２日、１２月６日
時　間：１８時３０分～１９時３０分
場　所：中央公民館
参加費：無料
対　象：運動制限を受けていない成人・高齢者
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

「　町民バドミントン大会　」のご案内

秋の夜長。バドミントンで町民交流を図ろう。

日　程：１１月１３日
時　間：１８時００分～２１時００分
場　所：スポーツセンター
参加費：無料
対　象：運動制限を受けていない青少年から高齢者
申　込：所定の申込書で１１月８日まで
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あり

「　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：１１月１４日・２８日、１２月１２日
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

「　親子 de 運動あそび　」のご案内

親子でいろいろな運動あそびを体験しよう。

日　程：１１月２０日
時　間：１７時３０分～１８時００分
場　所：スポーツセンター
対　象：年中・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、マスク推奨

「　第３回今日ボッチャだっさ！　」のご案内

知内オリジナルボッチャで楽しく交流。

日　程：１１月２７日
時　間：１８時００分～２０時００分
場　所：スポーツセンター
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
申　込：所定の申込書で１１月２２日まで
方　法：２名１チーム得点制のオリジナルルール

持　物：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨

「　野外スポーツ施設クローズ　」のご案内

皆様にご利用いただいております野外スポーツ施設のクローズをお伝えします。沢山のご利用ありがとうございました。

・キャンプ場、ふれあい公園大型遊具：１０月３１日
・しおさい野球場、テニスコート：１０月３１日
・パークゴルフコース：１１月中旬予定

●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。●スポーツ施設等の入退館時にはマスクの着用を推奨します。●「しりうちニュースポーツスタイル１０ヶ条」により、新たなスポーツスタイル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。

「　アタックカップソフトバレー大会　」

９月２５日　スポーツセンターで「第２回アタックカップソフトバレーボール大会」を開催しました。上位入賞チームは下記のとおりです。

男子の部優勝：ＹＢひよこ　準優勝：Ｓ・Ｓサイトウ

女子の部優勝：わらびもち　準優勝：杏ころもち

「　第４３回町民ソフトボール大会　」

１０月１２日　しおさい野球場で「第４３回町民ソフトボール大会」を開催しました。白熱の試合はＪＡのさよならヒットで幕を閉じました。上位入賞チームは下記のとおりです。

優勝：ＪＡ　　準優勝：役場青年女性部

「　煌めきスポーツキッズ！　」

「煌めきスポーツキッズ！」。今月は、「第２６回全国ヤングクラブバレーボール大会」に出場した、上野杏璃さんをご紹介します。

アタックを決める上野さん（写真提供）

全国で活躍　上野杏璃選手

知内中学校１年生の上野さんは、知内バレーボール少年団で基礎を学び、現在は知内中学校にバレーボール部が無いため、渡島檜山管内で作る合同チーム（渡島合同W）に所属し、バレーボールの選手として活躍しております。このほど、大阪で開催された全国大会に出場した上野さんのコメントは以下の通りです。

「初めての全国大会出場でとても緊張したが、予選リーグで１勝することができとても嬉しかった。その後、大会優勝チームとの対戦で負けたが、全国優勝レベルのスピードやパワー、会場の雰囲気など肌で感じることができ、とても良い経験が出来た」。

冬に備え改善しよう！「　危ない！つっかけ歩き　」

スポーツ振興係では、高齢者の皆さんが自宅で簡単にできる「ながら体操」や「認知症予防体操」をご紹介しています。今回は、冬に備え改善しよう！「危ない！つっかけ歩き」をテーマに、正しい歩行姿勢についてお伝えします。

年齢を重ねると、腰が曲がり、足が上がらなく、つま先から「つっかけ歩き」になりがちです。「つっかけ歩き」は、「前かがみ・小刻み・手をあまり振らずに歩く」特徴があり、前方転倒の危険性が高まります。できるだけ、遠くを見て背筋を伸ばし、股関節（腸腰筋）から太ももを持ち上げ、大きく手を振り歩行するよう日頃から意識を高めましょう。歩行障害を懸念する場合は、医師の診断をお勧めします。

(解説)

写真１　下を見て前かがみ。足と腕が上がらず小刻み歩行。

写真２　遠くを見て背筋を伸ばし、足を上げ、腕を振る歩行。

見比べるとわかるのですが、前かがみになると、足が上がりにくく悪循環になります。姿勢と足を持ち上げる意識が大切です。