

特集 コロナ禍におけるスポーツ

1人でできる簡単運動を紹介します

自宅で簡単にできる運動を紹介します。

各運動を10～20回を目標に、2～3セット程度、体調に合わせて行いましょう。

運動は、呼吸を繰り返しながら行い、身体に痛みや違和感がある場合は運動を中止してください。

協力：町生涯スポーツ事業団

1 カーフレイズ・トゥレイズ（ふくらはぎを鍛えるトレーニング）

▶効果 歩行時の正しい着地と地面の強い蹴りだしの維持。正しく歩けるようになります。



2 サイドランジ（下半身全体を鍛えるトレーニング）

▶効果 歩行時の股関節・膝関節の安定。膝にかかる負担が減るので怪我の防止にもなります。



3 タオルラットプルダウン（上半身を鍛えるトレーニング）

▶効果 肩関節の安定、姿勢の改善。肩こりにも効果があります。



スポーツ実施状況に関する調査にご協力ください

県は、県民のスポーツ実施状況を把握するため、調査を実施しています。質問は全部で4問です。QRコードでの回答にご協力をお願いします。

なお、手書きでの回答も受け付けています。詳しくは町のホームページをご確認ください。

☎ 中央生涯教育センター スポーツ推進係 (☎ 44-3123)



QRコード

身体の状況に応じて無理なく行ってください!!
使っている筋肉を意識して身体をしっかり育てましょう!!



町生涯スポーツ事業団
松本 一恵さん 高橋 恵子さん

家庭でできる！身体を使った遊びを紹介します

町のホームページに掲載している中から、今回は新聞紙を使った遊びを紹介します。

気軽に楽しめる遊びですので、ぜひゲーム感覚でやってみましょう!!



バランス感覚を意識することが勝利へのポイント!

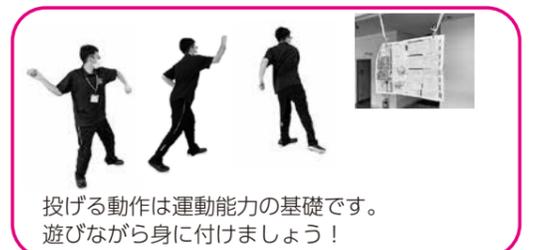
■シート de じゃんけん

- ①広げた新聞紙の上に乗せ、じゃんけんをします。
- ②じゃんけんが負けた側は新聞紙を半分に折り、また新聞紙に乗ります。
- ③新聞紙に立っていらなくなるまで繰り返します。

■新聞紙を突き破ろう!

- ①最初に的を作ります。紐をつけた洗濯バサミで新聞紙を挟み、紐は鴨居に結ぶか画びょうなどで留めます。
- ②新聞紙を丸めて的に投げる球を作ります。
- ③吊るしてある的をめがけて球を投げましょう。

【応用】作った球にガムテープなどを裏返して貼り付けます。優しく投げると球が的に付くので、球の数を競いましょう!



投げる動作は運動能力の基礎です。遊びながら身に付けましょう!

スポーツに取り組む人に聞きました



アイシン東北株式会社
島 智也さん
=谷地下=

金ヶ崎ジュニアランニングクラブで小学生を指導、日報駅伝金ヶ崎チーム所属

子どもたちが“走ること”を好きになるきっかけに

昨年で競技を引退したことがきっかけで、これまでの経験を活かして子どもたちに走ることを好きになってもらえればと思い、町内の小学生を対象に、色々なスポーツや運動神経機能を高める運動をさせて走る基本や楽しさを教えています。子どもたちの成長していく姿や「運動会で1等になったよ」と喜んでいるときはうれしさややりがいを感じます。現在は日報駅伝金ヶ崎チームのサポートをしながらウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動をしています。コロナ禍においても、ランニングやウォーキングは気軽に一人でもできるので良いと思います。

バレトンのインストラクター、水泳の外部指導講師（森山）のほか自身もマスターズに参加

コロナ禍だから改めて気付けた、自分がやりたいこと

コロナ禍で動いていたスポーツ施設が休館し、人と接して指導や運動する機会が減ったとき、自分は改めて人と接するのが好きで、身体を動かす楽しさや達成感を伝えたいということに気づきました。現在はフリーインストラクターとして、主にバレトンを教えています。バレトンとは、フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたエクササイズです。3つの要素を無理ない範囲で行うので性別年齢問わず楽しめ、姿勢改善や代謝の向上などの効果があります。教室は少人数で感染対策も講じて開催しています。心とからだは繋がっています。自分でできることを少しずつ続け、自分をケアしてみませんか。



バレトン教室の情報はこちらからLINE（ライン）



フリーインストラクター
伊藤 舞さん
=下永沢第一=