

まな スポ!! 6月号

「自宅で出来る運動メニュー」 ～動画配信します!～

新型コロナウイルス感染症の影響により、道内では緊急事態宣言が継続的に発令されており、当町においても町民グラウンド、町民テニスコート、スポーツセンター、トレーニングルームなどの体育施設が閉館しております。こうした状況下で、外出を控えることによる運動量の低下、生活習慣病の悪化や筋肉の衰えを防止するため「自宅で出来る運動メニュー」を動画配信いたします。ストレス解消、健康増進につながるメニューの動画を作成・配信致しますので是非チェックしてみてください! 詳細は下記のとおりです。

動画内容

子どもから成人まで、自宅で出来る簡単なストレッチやトレーニング方法等

配信方法

新冠町の運営する Facebook 内で動画配信いたします。

※新冠町 HP 内にも各種ストレッチ、トレーニング方法を記載した資料を掲載いたします。

閲覧方法

①町 Facebook (動画) 「新冠町 HP」→ 新冠町役場 Facebook → 投稿

②町ホームページ (資料) 「新冠町 HP」→ 「新着情報」→ 「自宅で出来る運動メニュー」
又は、「新冠町 HP」→ 「教育・文化・スポーツ」→ 「文化・スポーツ」→ 「自宅で出来る運動メニュー」

配信日程

基本的には1ヶ月2本、毎週第2・4金曜日に配信いたします。

※5月につきましては18日(月)・22日(金)に配信いたします。

その他

毎月発行している本紙にも裏面に HP に掲載しているものと同様の資料を掲載いたします。

※本紙掲載資料は第4金曜日配信分です。

新冠町民憲章

- 一. いつも、丈夫なからだをつくり、いきいきと働く町にします。
- 一. いつも、明るいあいさつをかわし、きまりを守る町にします。
- 一. いつも、たがいいにはげまし合い、助け合う町にします。
- 一. いつも、すすんで学び、文化の高い町にします。
- 一. いつも、まわりを美しく、自然を大切にする町にします。

※何かご不明な点がございましたら新冠町民センター(47-2106)までご連絡下さい。

第2回『自宅でできる運動』のご紹介

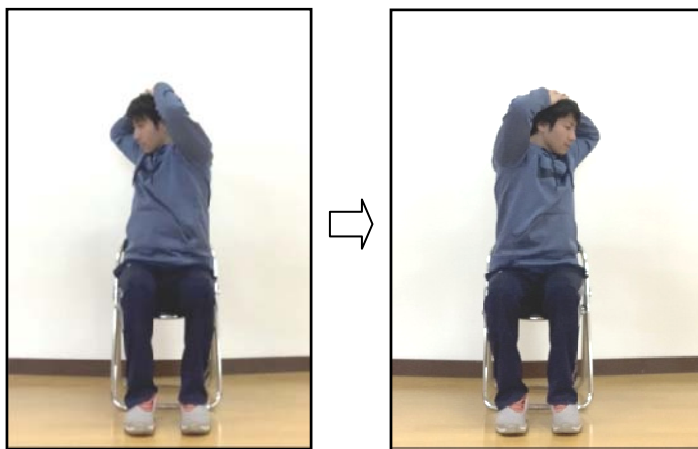
Facebook 投稿日：令和2年5月22日（金）

ホームページ掲載日：令和2年5月22日（金）

《 上半身・脚のストレッチ 》

1. 背中ひねりストレッチ

硬直しやすい背中上部の筋肉と腹筋をねじる動作で心地よくほぐし、姿勢を改善します。

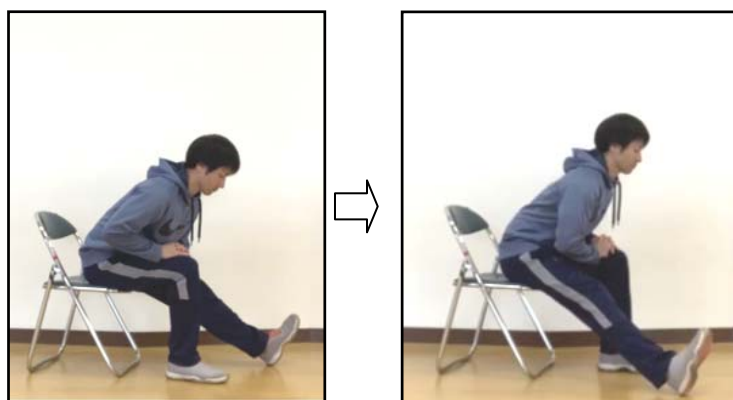


【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます
(背もたれ背中をつけない)
2. 両手を頭の上で組みます。
3. 息を吐きながら上体を右にねじります。
4. 肩から下をしっかりひねるように意識して3秒キープします。
5. 息を吸いながら上体を正面へ戻します。
6. 4と同じ要領で左にねじります。
7. これを5往復繰り返します。
8. お腹をへこませながら行うとさらに効果が上がります。

2. ハムストリングスのストレッチ

ハムストリングスのストレッチを行うことで、筋肉がほぐれて血流改善につながり、疲労回復効果を高めます。



【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます
(背もたれ背中をつけない)
2. 右足を一步前へ出します。
3. この姿勢から、上体を傾けて、もも裏の筋肉が心地よく伸びているところで10～15秒キープしてください。
4. 3と同じ要領で左足のストレッチをします。
5. 腰が丸まると、十分にもも裏の筋肉をストレッチできません。
6. 腰を反らせて骨盤を前傾位にすると腰の丸まりを防ぐことができます。
7. 足首を曲げると、ふくらはぎの筋肉も一緒にストレッチすることができます。