

# まな スポ!! 7月号

## トレーニングルーム再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休館しておりましたトレーニングルーム（町民センター内）を7月1日（水）より再開いたします。再開に伴い、一部制限を設けた上でのご利用となりますので予めご了承ください。詳細につきましては下記のとおりとなっております。

### 利用の制限について

- ① 電話または、町民センター事務所で**事前予約**が必要になります。
- ② 利用時間を**1時間/人**とし、予約は1時間単位で**次回1回分のみ**を受け付けます。
- ③ 予約時間は**9時～12時、13時～17時、18時～21時**の区分の中で1時間単位での予約、利用になります。  
（例： 9：00～10：00 は予約可能 9：30～10：30 は予約不可）
- ④ 各1時間あたりの利用人数は**5名**とさせていただきます。

### 利用者へのお願い

- ① 受付時、検温と体調確認を実施いたしますのでご協力をお願いします。
- ② 利用前後の手洗い、消毒にご協力をお願いします。
- ③ 使用器具に付着した汗の拭き取り、消毒のご協力をお願いします。
- ④ 換気のため窓、ドアの開放、扇風機の稼動についてご協力をお願いします。

### 利用可能器具について

- ① 利用可能器具は、ランニングマシン3台、エアロバイク2台、コンビネーションマシン2台、スミスマシン1台、その他（ダンベル1～10kg×2、バランスボール等）です。
- ② 各マシン台数に制限がありますので、予めご了承ください。



### 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4回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook 投稿日：令和2年6月26日（金）  
ホームページ掲載日：令和2年6月26日（金）

### 《 体幹トレーニング 》

走る・投げる・蹴るなど様々な動作を安定して行うために欠かせない「体幹」を、効率よく鍛える基本のエクササイズを紹介します。

しっかり腹圧をかけて、きれいな姿勢を心がけましょう。

#### 1. フロントブリッジ（エルボースタンド）



##### 【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。  
（腕は肩幅に開く）
2. 1の姿勢から真下に両肘をつきます。
3. 両肘から先と両つま先で身体を支えます。※左記画像のように
4. 視線は1m先をみます。
5. その姿勢で60秒キープします。
6. これを3セット行います。
7. お腹（腹圧）以外の力を抜いて全身をリラックスさせて行いましょう。

##### ★ポイント★

姿勢は肩・腰・足首の位置が『一直線』となるように！！

#### 2. フロントブリッジ（ハンドスタンド）



##### 【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。  
（腕は肩幅に開く）
2. この姿勢から、両手と両つま先の4点で身体を支えます。  
※左記画像のように
3. 視線は1m先をみます。
4. その姿勢で60秒キープします。
5. これを3セット行います。
6. お腹（腹圧）以外の力を抜いて全身をリラックスさせて行いましょう。

##### ★ポイント★

姿勢は肩・腰・足首の位置が『一直線』となるように！！