

まな スポ!! 8月号

新冠町スポーツ少年団員募集中!

新冠町スポーツ少年団本部では、新規団員を募集しています! 少年期は筋骨格の成長の他にも、友達との協調性や競争心を学ぶ大事な時期だと言われています。何か挑戦してみたい! という方、興味のある方は、是非ご連絡ください。

柔道スポーツ少年団

場所

新冠町児童館



練習日

毎週火曜 18:00~20:45

毎週土曜 (変更あり) 9:00~

団長

成田 正 先生

剣道スポーツ少年団

場所

町民スポーツセンター



練習日

毎週水曜 18:00~19:30

毎週金曜 18:00~19:30

団長

対馬 広幸 先生

野球スポーツ少年団

場所

町民グラウンド



練習日

毎週月~金曜

16:00~18:00

団長

今村 裕 先生

新冠空手道スポーツ少年団

場所

町民スポーツセンター



練習日

毎週水曜 18:00~20:30

団長

山本 秀義 先生

乗馬スポーツ少年団

場所

ホロシリ乗馬クラブ



練習日

毎週日曜 10:00~12:00

※6~10月末まで週2回

ナイター17:30~19:00

団長

小守 智志 先生

朝日空手道スポーツ少年団

場所

朝日小学校体育館



練習日

毎週火曜 19:00~21:00

毎週木曜 19:00~21:00

団長

高野 均 先生

サッカースポーツ少年団

場所

新冠小学校グラウンド他

練習日

毎週火・水・金曜

18:00~20:00

団長

白浜 啓三 先生



新冠ジュニアバレー少年団

場所

町民スポーツセンター他

練習日

毎週火・金曜 18:00~20:30

毎週土曜 9:00~12:00

団長

岡崎 千尋 先生



新型コロナウイルスの影響で、活動自粛または活動日、活動時間ともに変更となっている場合がございます。
見学希望の方は、新冠町民スポーツセンター(47-2922)までお問い合わせください。

町民ゴルフ大会2020中止のお知らせ

例年、9月に実施しております「町民ゴルフ大会」につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、本年度は事業を実施しない運びとなりました。

また、他のスポーツ協会主催事業については、実施が決まり次第別途、本紙でご案内いたします。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

※問い合わせ等は新冠町民スポーツセンター(47-2922)までご連絡下さい。

第6回 『自宅でできる運動』のご紹介

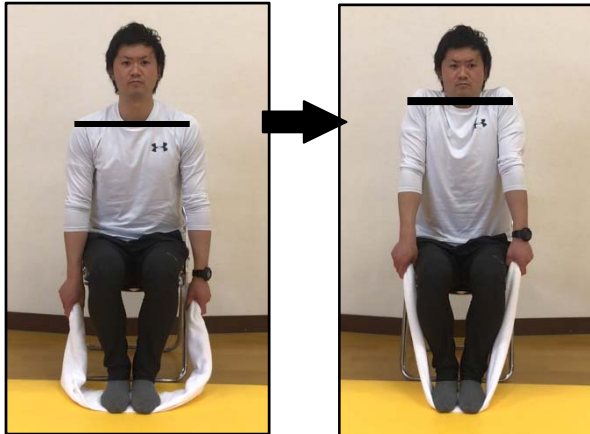
Facebook 投稿日：令和2年7月31日（金）

ホームページ掲載日：令和2年7月31日（金）

《 肩周り・背中トレーニング 》

タオルを活用したトレーニングを紹介します。肩や首・背中の筋肉を鍛え、姿勢改善や柔軟性を高めていきましょう。※用意する物：バスタオル

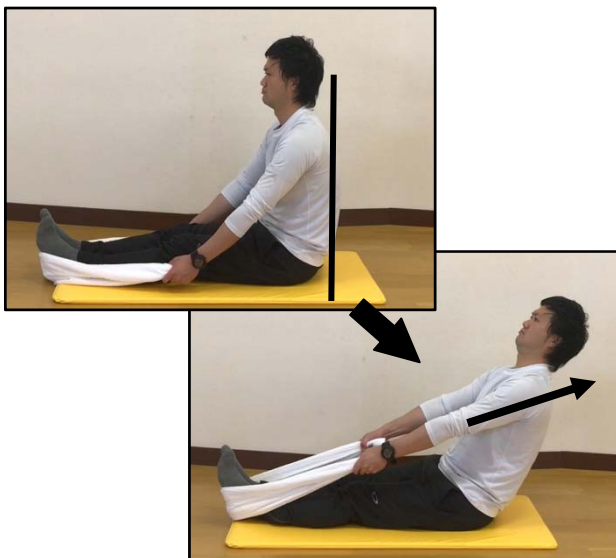
1. 肩周りの引っ張りトレーニング



【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます。
(背もたれに背中をつけない)
2. バスタオルの中心を両足で踏み、
両端を両手で握ります。
※左記のように
3. 背筋をまっすぐ伸ばした姿勢を作ります。
4. この状態から、両肩を1・2・3のリズムで上へ持ち上げます。
(タオルがピンと張るまで)
5. 両肩を1・2・3のリズムで戻します。
6. これを5回×3セット繰り返します。

2. 背中の引っ張りトレーニング



【方法】

1. 長座位になります。
2. バスタオルの中心に両足をかけ、
両端を両手で握ります。
3. 背筋をまっすぐ伸ばした姿勢を作ります。
4. この状態から、1・2・3のリズムで
両手を後ろへ（背中の方へ）引っ
張ります。
5. 両手を1・2・3のリズムで戻します。
6. これを5回×3セット繰り返します。

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。