



まな スポ!! 12月号



各スポーツの競技結果

○第23回 ホロシリCUP 令和2年11月1日(日) にいかっぷホロシリ乗馬クラブ

◆ジムカーナ競技	【準優勝】	山岸 舞彩 さん
	【第3位】	家村 武秀 さん
◆クロスバー飛越競技	【優勝】	関根 咲歩 さん
	【準優勝】	村上 愛 さん
	【第3位】	楢川 秀明 さん
◆ビギナーズ障害飛越競技	【優勝】	蛭名 亜希子 さん
	【第3位】	須田 侑成 さん
◆小障害A飛越競技	【優勝】	大林 諒多 さん
	【準優勝】	大林 和真 さん
	【第3位】	小守 優仁 さん

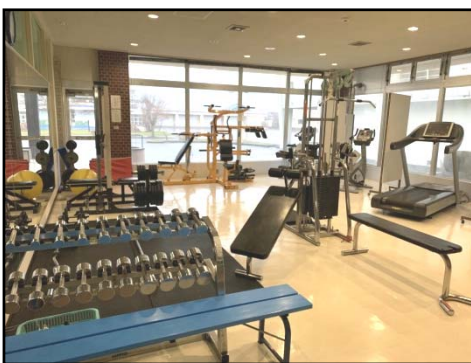


冬場の運動不足解消に「トレーニングルーム」を！

肌寒くなり、外での運動が難しい季節になりました。新冠町では各スポーツ教室を実施しておりますが、自分のペースで運動ができる「トレーニングルーム」のご利用を推奨しています！

現在、トレーニングルームでは新型コロナウイルス感染防止対策として、「事前の予約による人数制限」、「1時間までの使用時間の制限」を実施しており、快適に使用していただく取組を行っております。また、初めての方でも器具の使い方等は、職員がご説明いたしますのでお気軽にお声かけ下さい！ 詳細につきましては町民センター（47-2106）までお問い合わせください。

※トレーニングルームの設置器具、室内の様子は写真のとおりです。



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。

第13回 『自宅でできる運動』のご紹介

《 背中・胸・肩・首のストレッチ 》

椅子に座って行う簡単なストレッチを紹介합니다。その日の体調に合わせて行い、無理に反動をつけずに行いましょう。

1. 背中ストレッチ

肩こり、目の疲れに効果があるストレッチです。



【方法】

1. 椅子に座って行います。
2. 胸の前で両手を組みます。
3. ヘそをのぞくように背中を丸め、両手を前へ伸ばします。
4. 肩甲骨が外へ離れる感覚があればOKです。
5. これを10~20秒程度ゆっくりと行います。

2. 胸のストレッチ

肩こり、猫背の解消に効果があるストレッチです。



【方法】

1. 椅子に座って行います。
2. 両手で背もたれをつかみます。
3. 胸を張ったまま、身体を前へ倒します。
4. 胸が伸びている感覚があればOKです。
5. これを10~20秒程度ゆっくりと行います。

2. 肩・首のストレッチ

首こりの解消に効果があるストレッチです。



【方法】

1. 椅子に座って行います。
2. 右手を左肩に乗せ、肩を下げます。
3. この時に頭を右側へ倒します。
4. 首の左側が伸びている感覚があればOKです。
5. これを10~20秒程度ゆっくりと行います。

※ 上記内容は新冠町役場 Facebook にて動画配信しております。