



## まな スポ!! 6月号



### 各スポーツの競技結果

○令和3年度 日高地区春季小学生バレーボール大会 令和3年4月25日 新ひだか町

◆混合の部 【優勝】 新冠ジュニアバレー少年団



#### 各スポーツ大会結果等募集中!!

各スポーツの大会の参加募集記事、結果（第3位以上）、写真等を本誌に掲載いたします！

教育委員会は個人競技、団体競技、大人、子ども問わず、スポーツをする皆さんを応援しています！

※大会結果等の掲載には大会開催要項、結果順位のわかるもの（表彰状等）が必要です。

## スポーツセンター休館のお知らせ

施設の省エネルギー化を図ることを目的に、スポーツセンター体育館水銀灯をLED化する工事を行います。下記の期間中、体育館を休館致しますので、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

休館期間：令和3年 7月5日（月）～8月2日（月）

## 自宅でできる運動を動画配信しています！

コロナ禍による運動不足等を解消することを目的に『自宅でできる運動メニュー』の動画配信を行っております。動画の配信は、新冠町 Facebook・新冠町社会教育公式 Youtube チャンネルで紹介しております！

また、動画の配信内容は、新冠町ホームページ・社会スポーツ情報誌（本誌）で資料としてもご紹介しておりますので、コロナ禍における運動不足を解消のため、是非ご活用ください！！

充実した生活に向け是非ご活用ください！

動画の視聴チャンネル登録は

YouTube 新冠町社会教育 検索

※スマートフォンからはこちらのQRコードを読み込むと視聴することができます！

# 第2回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年4月23日(金)配信内容～

## 1. 肩甲骨周りのストレッチ

姿勢・肩こり改善に効果があるストレッチです。



【方法】

1. 肩幅程度に脚を開き、姿勢よく立ちます。
2. バンザイした状態から、両肘を斜め下に向けて引きます。
3. 肩もしっかりと下げましょう。
4. この時に肩甲骨をしっかりと内側へ寄せます。(大胸筋も伸びます)
5. これを10回×2セット行います。

## 2. 脇腹のストレッチ

眠気覚ましや気分をすっきりとさせたい時にオススメのストレッチです。



【方法】

1. 肩幅程度に脚を開き、姿勢よく立ちます。
2. バンザイした状態から、右手で左手首をつかみ、身体を右側へ引っ張ります。
3. この時にお尻の位置が横にずれないように注意します。
4. 2と同じ要領で、右へ身体を倒します。
5. これを左右10回×2セット行います。

## 3. 肩・背中・腰のストレッチ

腰痛改善に効果があるストレッチです。



【方法】

1. 四股ポーズをとり、左右の肩を順番に内側へ捻っていきます。
2. 限界まで内側へ捻ったら、10秒キープします。
3. 肩・背中・腰が伸びていることを感じたらOKです。
3. これを左右2セット行います。

### 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。