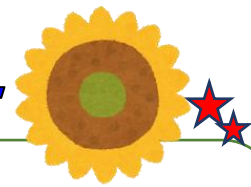




まな スポ!! 7月号



各スポーツの競技結果

○第16回北海道カヌー選手権大会兼全国高等学校総合体育大会カヌー競技北海道予選会

令和3年6月3日(木)～6月4日(金) 南富良野町

◆男子K-1 500m 【優勝】小守 優仁さん

(令和3年度全国高等学校総合体育大会カヌー競技大会第37回全国高等学校カヌー選手権大会への出場権獲得)

～スポーツセンターからお知らせ～

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)

スポーツ協会
より

全道大会・全国大会へ出場する選手への補助金交付

スポーツ協会では、各種スポーツにおいて競技力の向上を図るとともに、選手及び指導者の育成強化並びに地域スポーツの振興を図るために、スポーツ大会に出場する団体又は個人が、各種スポーツ大会に参加する場合の交通費・宿泊費の経費に対する補助を行っております。下記をご確認ください↓



対象大会	全道大会・全国大会等（地区予選大会通過が前提）※中体連・高校総体を除く
対象者	新冠町民であり、大会に出場する個人・団体選手で下記に該当するもの（監督・コーチ含む） ①新冠町スポーツ協会・乗馬連盟に登録している団体の選手・監督者 ②新冠町スポーツ少年団本部・B&G海洋クラブに登録している団体の選手・監督者 ③町内に競技種目団体がなく、町外のスポーツ団体等に登録している団体の選手・監督者 ④町内に競技種目団体があり、町外のスポーツ団体等に登録している団体の選手
対象経費	交通費及び宿泊費の一部
交付回数	同一団体で年1回（ただし同一選手でなければ交付可）
補助金額	補助基準において算定された額 【補助対象人数 1～5名】 下限 10,000円 上限 100,000円 【補助対象人数 6～10名】 下限 30,000円 上限 100,000円 【補助対象人数 11名以上】 下限 50,000円 上限 100,000円 ※ただし、全国大会出場については上限設定なし
申請先	新冠町スポーツ協会（新冠町民スポーツセンター内 ☎47-2922）

■詳細につきましては、新冠町スポーツ協会までお問い合わせください。

■全道・全国大会等の出場が決まり、補助申請をする際は申請に必要な書類を提出してまいりますので、新冠町スポーツ協会へお問い合わせください。

第4回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年6月11日(金)配信内容～

1. フロントブリッジ (エルボースタンド)



★ポイント★

姿勢は肩・腰・足首の位置が『一直線』となるように！！

【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。
(腕は肩幅に開く)
2. この姿勢から真下に両肘をつきます。
3. 両肘と両つま先の4点で身体を支えます。※左記画像のように
4. 視線は1m先をみます。
5. この姿勢で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。

2. ヒップリフト



【方法】

1. 床にバスタオルを敷きます。
2. 両膝を90度に立てて仰向けになります。
3. 両腕を自然に開いて手のひらを床につけます。
4. 息を吐きながら、肩から膝までが一直線となるようお尻を持ち上げます。この時に両手で床を押し出すようにするとお尻を持ち上げやすくなります。
5. 息を吸いながらお尻元の位置に戻します。
6. これを20回×3セット行います。

※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！

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、自然を大切にす町にします。

YouTube 新冠町社会教育

検索



