



まなスポ!! 8月号



各スポーツの競技結果

◎ハケ岳エンデュランス馬術大会 2022

令和4年4月23日(土) 山梨県馬術競技場

◆日本馬術連盟公認 40km競技【優勝】 荒井 三冬 さん

◎ハケ岳エンデュランス馬術大会 2022

令和4年5月22日(日) 山梨県馬術競技場

◆日本馬術連盟公認 80km競技【優勝】 荒井 三冬 さん

◆日本馬術連盟公認 80km競技【ベストコンディション賞】 荒井 三冬 さん

～2022 年新冠町民ゴルフ大会～

毎年開催されていましたが、新型コロナウイルスの影響により、令和2年、3年と中止になっていました。今回3年ぶりの開催となります町民ゴルフ大会の詳細は下記のとおりとなっております。

◎開催日程 令和4年9月11日(日) 開会式8時00分

◎開催場所 平取カントリー倶楽部

◎参加資格 新冠町民及び町内勤務者 先着60名まで

◎試合方法 18H ストロークズプレイ・ダブルペリア式(男子36・女子40打ち切り)

◎プレーフィー 各自負担 (6,980円 税込み)

※キャディーなしでのプレイとなります。

◎参加費 1,500円(賞金代含む)

※申込みと同時に納めて下さい。

・申込みは9月4日(日)までに新冠町民センター内 新冠町スポーツ協会事務局に申込みください。

TEL: 0146-47-2922

FAX: 0146-47-4080



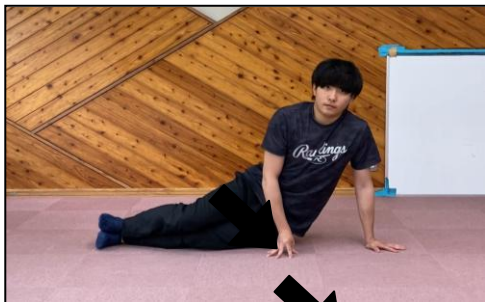
新冠町民憲章

- 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。

第1回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和4年6月24日(金)配信内容～

1. サイドブリッジ・ハンドスタンス



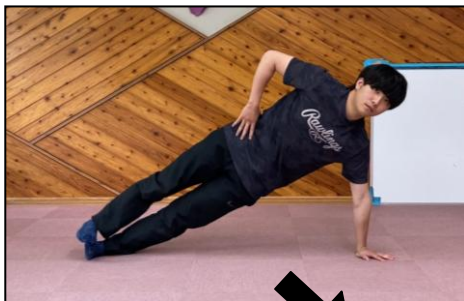
肩・腰・膝・足首が
一直線となるように



【方法】

1. 横向きになり、脚と左手の2点で身体を支えます。※左図のように
2. この状態から腹斜筋に力を入れながら、肩・腰・膝・足首が一直線になるように腰を上げていきます。
3. この姿勢を60秒キープします。
4. これを左右2セット行います。
5. 呼吸を止めず、腰の位置をキープしながら行いましょう。

2. レッグレイズ・サイドブリッジ・ハンドスタンス



腹斜筋と腹横筋を
意識して行いましょう



【方法】

1. 横向きになり、脚と左手の2点で身体を支えます。※左図のように
2. この状態から右脚を腰の高さまで上げ、腹斜筋に力を入れながら、肩・腰・膝・足首（床側）が一直線になるように腰を上げていきます。
3. この姿勢を60秒キープします。
4. これを左右2セット行います。
5. 脚を上げることで、腹斜筋と腹横筋を鍛えることができます。

今年度も『自宅でできる運動』をYouTubeでご紹介しています！

スマートフォンからは右記のQRコードを読み取ることで

【新冠町社会教育c h】の動画を視聴する事ができるのでぜひ動画を視聴しながら一緒にトレーニングをしましょう！！

