



# まな スポ!! 3月号



新冠町スポーツ協会主催

## 「スポーツ月間」～テニポン大会～

これまでスポーツ月間は町民の方を対象に、第一弾『バドミントン大会』・第二弾『雪合戦大会』を行いました。今回は第三弾『テニポン大会』を開催します。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる可能性があります。

参加料  
無料

日程：令和4年3月27日（日）10：00～競技開始

・申込み期限3月18日（金）までに新冠町民センターにお申し込みください。

※テニポン大会の詳細については、別紙のチラシをご確認ください。

～第一弾・第二弾のスポーツ月間の様子～



# 第10回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年11月26日(金)配信内容～

## 1. ワンレグ・デッドリフト (お尻)



【方法】

1. 右手で椅子の背をつかみ、左脚の膝を軽く曲げ、脚を浮かせます。※左図のように
2. 右手でバランスを取りながら、そのまま上体を前に倒します。  
※できるだけ両腕の力を抜きます。
3. 左手が床につくくらいまで、ゆっくりと上体を倒したら、元の位置に戻ります。  
(反対側も行います)
4. これを左右 10回×3セット行います。
5. 背筋を伸ばし、目線は1m先を見ながら行いましょう。

## 2. シシースクワット (太もも)



【方法】

1. 右手で椅子の背をつかみ、姿勢よく真っ直ぐ立ちます。
2. この姿勢から、膝・腰・肩を一直線にしたまま、ゆっくりと両膝をまっすぐ前へ曲げていきます。
3. 限界まで曲げたら、元の姿勢へ戻ります。
4. これを10回×3セット行います。
5. 椅子を持たない片手はリラックスし、膝から肩は真っ直ぐの姿勢を保ちながら行いましょう。

### 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。