



第44回少年野球新冠大会

8月7日（日）に新冠町スポーツ協会主催【第44回少年野球新冠大会】が行われました。管内の4チームが参加し熱戦が繰り広げられました。新冠野球スポーツ少年団は初戦で勝利を収め決勝へと進みましたが、決勝戦では激闘の末惜しくも敗れ、準優勝という結果になりました。負けていても最後まで諦めない、新冠野球スポーツ少年団の姿をみてとても感動しました。



ジュニア選手の栄養教室

～食べて強い身体をつくるために～

今回は座学形式の教室として、スポーツをしているお子さんをお持ちの保護者を対象に、食習慣を形成する学童期の食事や栄養の基本、運動時における食事のポイント等を学ぶ教室を実施いたします。

スポーツを「する」ことだけでなく、「支える」という視点からスポーツに関わってみませんか？

- 期日：9月28日（水）18：30～20：00
- 対象：成人（高校生以上）
- 講師：町保健福祉課管理栄養士 小森 千聡さん
- 内容：①栄養バランス②試合前後の食事のとり方③捕食④運動中の水分補給
※詳細は別紙チラシをご確認ください
- 申込みは新冠町民センターへ下記連絡先まで電話でお申し込みください。
TEL：47-2106 / FAX：47-4080



第2回 『自宅でできる運動』のご紹介

～令和4年7月22日(金)配信内容～

1. 夜に行うストレッチ①～脚全体編～



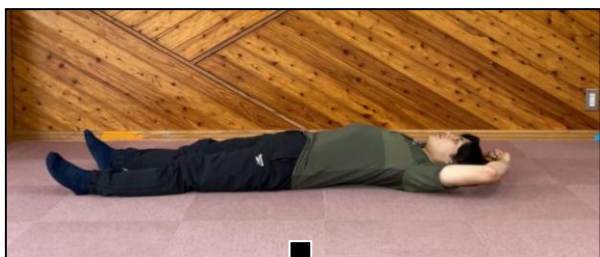
つま先をつかみ
4秒キープします



【方法】

1. 床に座り、左脚を内側へたたみ、右脚を斜めに真っ直ぐ伸ばします。
※左記画像のように
2. 伸ばした右脚のつま先は真上へ向けます。
3. この状態から、息を吐きながら右脚に向かって上体を倒し、右手でつま先をつかみながら4秒間キープします。
4. これを左右交互に3回ずつ行います。
5. 背筋を伸ばしたまま、へそを床に近づけるように上体を倒すことを意識しましょう。
6. 伸ばしている脚の膝の裏からふくらはぎにかけて伸びている感覚があればOKです。

2. 朝に行うストレッチ① ～全身編～



矢印の方向へ大きく伸ばします

【方法】

1. 床に仰向けの姿勢になります。
2. 次に脚を肩幅に開き、両手を頭の上に組み手のひらを上へ向けます。
3. この姿勢から、息を吐きながらつま先と手をできるだけ遠くへ伸ばします。
4. 限界まで大きく伸ばしたら、3秒キープし、一気に脱力します。
5. これを5回繰り返します。
6. リズムよく繰り返し、固まった筋肉をほぐしましょう。

『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ch】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！！

