



各スポーツの競技結果

◎第42回北海道乗馬スポーツ少年団交流馬術大会

令和4年10月16日(日) 札幌市開催

- ◆ノービス60障害飛越競技 【2位】 西山 晴陽さん(新冠小学校6年)
- ◆チャレンジ80障害飛越競技 【3位】 須田 侑成さん(新冠中学校2年)

◎第38回新冠乗馬スポーツ少年団協議会兼第34回静内農業高校馬術部交流馬術大会

令和4年10月30日(日) ホロシリ乗馬クラブ

- ★ジムカーナ競技(JA杯) 【総合優勝】 宮林 湊さん(新冠小学校3年)
- ◆ // 【少年団の部1位】 宮林 湊さん(新冠小学校3年)
- ◆ // 【 // 2位】 山野 新太さん(新冠小学校4年)
- ★クロスバー飛越競技 【総合優勝】 片岡 駿斗さん(新冠小学校5年)
- ◆ // 【少年団の部1位】 片岡 駿斗さん(新冠小学校5年)
- ◆ // 【 // 2位】 村上 晴哉さん(新冠小学校5年)
- ◆ // 【 // 3位】 楢川 結月さん(新冠小学校5年)
- ★標準小障害飛越競技C (優駿杯・橋本正光杯) 【総合優勝】 藤本 夕雅さん(新冠中学校2年)
- ◆ // 【少年団の部1位】 藤本 夕雅さん(新冠中学校2年)
- ◆ // 【 // 2位】 楢川 秀明さん(新冠小学校6年)
- ◆ // 【 // 3位】 福田 稜享さん(新冠中学校1年)
- ★標準中障害飛越競技D (ホロシリ杯) 【少年団の部1位】 須田 侑成さん(新冠中学校2年)

◎第25回ホロシリCup

令和4年11月6日(日) ホロシリ乗馬クラブ

- ★ジムカーナ競技 【1位】 山野 新太さん(新冠小学校4年)
- ◆ // 【2位】 関根 芙季さん(新冠小学校4年)
- ◆ // 【3位】 宮林 流さん(新冠小学校4年)
- ★クロスバー飛越競技 【1位】 片岡 駿斗さん(新冠小学校5年)
- ◆ // 【2位】 野本 彩水さん(新冠小学校5年)
- ◆ // 【3位】 村上 晴哉さん(新冠小学校5年)
- ★ビギナーズ障害飛越競技 【1位】 関根 咲歩さん(新冠小学校6年)
- ◆ // 【2位】 福田 稜享さん(新冠中学校1年)



◎第32回 全日高剣道スポーツ少年団選手権大会

令和4年11月27日(日) 様似町スポーツセンター

- ◆個人戦小学生1・2年生女子の部 【2位】 岡本 宙海さん(朝日小学校1年)
- ◆個人戦小学生3年生の部 【3位】 岡本 杏海さん(朝日小学校3年)
- ◆個人戦小学生5年生の部 【3位】 岡本 心海さん(朝日小学校5年)

～年末年始施設休館のお知らせ～

年末年始においては『町民センター』『スポーツセンター』を下記の期間中休館とさせていただきます。

休館期間中はご不便お掛けいたしますが、何卒ご理解の程よろしくをお願いいたします。

休館期間 12月30日(金)～1月5日(木)

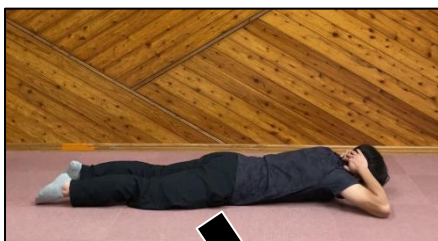
※年明け1月6日(金)より施設開館となりますのでよろしくお願いいたします。

第4回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和4年10月28日(金)配信内容～

《 背中トレーニング 》

1. バックエクステンション



【方法】

1. うつ伏せになり、両手を頭の後ろで組みます。
2. 身体を反るイメージで上半身を上げると同時に両脚も上げ、Uの字を作ります。
3. 限界まで上げたら一度停止し、元の体勢に戻ります。
4. これを15回×2セット行います。

3. リバースプランク



【方法】

1. 長座位になり、手のひらを床につき、脚は真っ直ぐ前へ伸ばします。
2. 次に肩から足首までが一直線となるようにお尻を持ち上げます。
3. この状態で20秒キープします。
4. これを20秒×2セット行います。

※ 上記内容は「新冠町役場Facebook」または「新冠町社会教育課公式公式youtubeチャンネル」にて動画配信しております。

