



## 社会スポーツ情報誌

# まな☆ スポ!! 1月号

## 各スポーツの競技結果

### ◎第1回 町民テニソン大会

令和6年11月17日(日) 新冠町民スポーツセンター

◆男子ダブルス 【優勝】佐藤 大地さん & 吉田 徳一郎さん  
【準優勝】井上 正明さん & 永井 雅大さん  
【第3位】大下 謙二さん & 寺崎 義治さん

◆女子ダブルス 【優勝】藤川 美咲さん & 島田 典子さん  
【準優勝】杉本 みどりさん & 八木沢 紀代子さん  
【第3位】松原 千尋さん & 長嶋 裕子さん



## ～年末年始施設休館のお知らせ～

年末年始においては『スポーツセンター』『節婦体育館』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お願いいたします。

**休館期間 12月30日(月)～1月6日(月)**

※年明け1月7日(火)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。

「町民センター」(児童館を含む)は下記の期間中休館とさせていただきます。

**休館期間 12月30日(月)～1月5日(日)**

※年明け1月6日(月)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。

# ★冬の運動の注意点★

## ☆血圧の急な上昇に注意

寒い季節に運動を行うことで、寒さによる血圧の上昇と、運動による血液の上昇が重なるため、注意が必要です。急に寒い場所で運動する場合は、身体を徐々に温めてから運動を行うことをオススメします！

## ☆冬の脱水症状に注意

冬場は乾燥しているので、脱水になりやすくなっています。夏場と比べて、汗をかくことも少なく、喉の乾きを自覚しにくくなって、水分補給をおろそかにしてしまいがちです。水分が足りないと、血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなるので、こまめに水分補給をして、運動していきましょう！



## ☆怪我に注意

身体が冷えていると、筋肉が硬くなり、柔軟性が低下するため、急な動きによる怪我のリスクが高くなります。運動前は、ストレッチを入念に行い、怪我のリスクを減らして運動を行うようにしましょう！

## 雪合戦教室終了しました

11月20、21日にスポーツセンターで雪合戦教室を行いました！20日は低学年（1年生～3年生）、21日は高学年（4年生～6年生）に分かれて開催し、参加児童の必死に勝ちに行く姿がとても印象的で、チームで作戦会議をしているチームもあり、2日間共に白熱した試合になりました！

1月25日（土）に、スポーツセンターでチャレンジ雪合戦が開催されます。小学生全学年が対象者になりますので、是非参加していただき、寒さをふきとばすぐらい白熱していきましょう！



※上記の写真は雪合戦教室の様子です