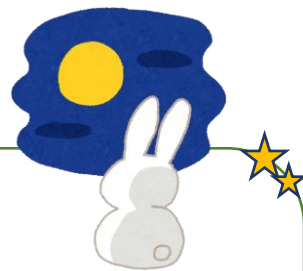




まな スポ!! 9月号



各スポーツの競技結果

○2021 北海道夏季馬術大会

令和3年7月23日(金)～25日(日) ノーザンホースパーク (苫小牧市)

◆馬場馬術競技 少年A 2課目 part 1 【優勝】須田 侑成さん

○第67回北海道体育大会兼第76回国民体育馬術競技北海道ブロック大会

令和3年8月14日(土)～15日(日) ノーザンホースパーク (苫小牧市)

◆第3競技馬場馬術競技 少年L 1課目 【優勝】磯野 芽生さん

◆第20競技少年標準小障害A 【優勝】磯野 芽生さん

第43回少年野球新冠大会

8月1日(日)に第43回少年野球新冠大会が行われ、管内の少年野球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、激闘の末惜しくも敗れてしまいましたが、3位決定戦では見事勝利を収め、3位という結果になりました。数多くの好プレー、諦めずに戦う姿が強く印象に残りました。



↑選手宣誓を行った関口 斗真 主将



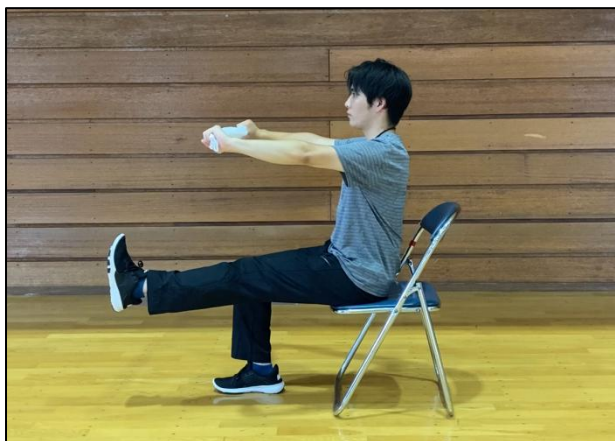
新冠町民憲章

- 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6回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年7月30日(金)配信内容～

1. 膝伸ばしトレーニング



【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます。
(背もたれに背中をつけない)
2. タオルの両端を握り、腕を肩の高さまであげます(タオルはピンと伸びる長さにします)
3. 脚の角度が90度になるようにします。
4. 左脚が真っ直ぐに伸びるまで、3秒かけて上げていきます。
※この時足首は90度
5. 3秒かけて元の位置に戻します。
6. 4・5と同じ要領で右脚をあげます。
7. これを10回×3セット繰り返します。

2. 体幹トレーニング



【方法】

1. 長座位になります。
2. タオルの両端を握り、腕を肩の高さまであげます(タオルはピンと伸びる長さにします)
3. 両手を固定し、1・2・3のリズムで息を吐きながら、右へ身体を捻ります。
(腕は肩の高さに保ち、平衡のまま)
4. 限界まで捻ったら、10秒キープします。
5. 1・2・3のリズムで息を吸いながら元の位置に戻します。
6. 3～5と同じ要領で左へ身体を捻ります。
7. これを左右10回繰り返します。

※スマホからはこちらのQRコードを読み込むと視聴することができます!

