



まな スポ!! 10月号



各スポーツの競技結果

○全道選手権大会兼ゼット旗杯全道大会（中学硬式野球）

令和3年8月21日（土）～29日（日） 円山・麻生・札幌スタジアム

- ・日高リトルシニア【優勝】佐藤 秀斗さん（新冠中学校3年）
- 矢野 朝輝さん（新冠中学校2年）
- 樋渡 咲之介さん（新冠中学校1年）

令和3年度スポーツの日記念大会中止のお知らせ

令和3年10月10日（日）に開催を予定しておりました「スポーツの日記念大会」（ソフトボール・ミニバレー・パークゴルフ）の3競技につきまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点により、本年度も中止となりました。

※問い合わせ等は新冠町スポーツセンター（47-2922）までご連絡下さい。

令和3年度 新冠町スポーツ協会表彰



令和3年度の新冠町スポーツ協会表彰の受賞者が下記のとおり決定いたしました。

令和3年度新冠町スポーツ協会表彰 受賞者

《スポーツ賞》

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ○小守 優仁 さん（B & G新冠町海洋クラブ） | ○佐藤 秀斗 さん（日高リトルシニア） |
| ・第16回北海道高等学校力又選手権大会兼 | ○矢野 朝輝 さん（日高リトルシニア） |
| 全国高等学校総合体育大会力又競技【優勝】 | ○樋渡 咲之介 さん（日高リトルシニア） |
| ○山内 真理子 さん（誠章館静内） | ・第10回日本リトルシニア |
| ・2021 マスターズ空手道競技北海道大会 | 東日本選抜野球大会【優勝】 |
| 女子1・2部形【準優勝】 | |

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、まわりを美しくし、自然を大切にする町にします。

第10回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和3年8月27日(金)配信内容～

1. サイドブリッジ・ハンドスタンド



【方法】

1. 横向きになり、脚と左手の2点で身体を支えます。※左図のように
2. この状態から腹斜筋に力を入れながら、肩・腰・膝・足首が一直線になるように腰を上げていきます。
3. この姿勢を60秒キープします。
4. これを左右2セット行います。
5. 呼吸を止めず、腰の位置をキープしながら行いましょう。

2. 体幹トレーニング



【方法】

1. 四つん這いになり、右腕は真っ直ぐ前に伸ばし、左脚は踵を肩の高さまで上げます。※左記画像のように
2. 伸ばした右肘と左膝を1～3のリズムで胸の前でタッチします。※左記画像のように
3. この時に背中を丸めて腹筋に力を入れてゆっくりと行います。
4. 1～3のリズムで右肘と左膝をゆっくりと元の位置へ戻します。
5. これを左右10回×2セット行います。
6. 胸の前でタッチする際に、肘を膝の方に動かすすぎると腹筋に適切な刺激を与えられないため、肘と膝を胸の前あたりでタッチするように行いましょう。

※スマートフォンからはこちらのQRコードを読み込むと視聴することができます！

