



# まなスポ!! 2月号



## 各スポーツの競技結果

◎第1回 町民テニポン大会

令和4年11月13日(日) 新冠町民スポーツセンター

### ★男子ダブルス

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ◆Aブロック【優勝】井上 正明さん | ◆Bブロック【優勝】吉田 徳一朗さん |
| ◆ 〃 【準優勝】鈴木 義信さん  | ◆ 〃 【準優勝】寺崎 義治さん   |
| ◆ 〃 【3位】佐々木 紀元さん  | ◆ 〃 【3位】河原 勝文さん    |

### ★女子ダブルス

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ◆Aブロック【優勝】島田 典子さん | ◆Bブロック【優勝】渡邊 未来子さん |
| ◆ 〃 【準優勝】松原 千尋さん  | ◆ 〃 【準優勝】上垣 千佐子さん  |
| ◆ 〃 【3位】八木沢 紀代子さん | ◆ 〃 【3位】河原 洋子さん    |

### ★混合ダブルス

- ◆【優勝】大下 謙二さん
- ◆【準優勝】中村 富夫さん
- ◆【3位】清水畑 華騎さん



※ダブルスの為、2名の表彰ですが代表者1名の記載とさせていただきます。

## 新冠町スポーツ協会主催

# 「スポーツ月間」事業の開催について

新冠町スポーツ協会では、令和5年1月1日(日)～令和5年3月31日(金)までの期間を『スポーツ月間』として位置づけ、異世代がスポーツを通じて交流を図るとともに、町民の健康及び体力づくりの促進を図ることを目的に各種事業を実施いたします。

### ●内 容

当協会加盟団体である下記3団体が主体となり、下記のとおり大会を実施します。

**第一弾** バドミントン大会 : 令和5年1月24日(火) ※終了

**第二弾** 雪合戦大会 : 令和5年2月11日(土) 10時開始  
※申込締切: 2月3日(金)

**第三弾** テニポン大会 : 令和5年2月19日(日) 10時開始  
※申込締切: 2月10日(金)

※町民センターまで申込用紙を持参し、お申し込みください。



# 第5回『自宅でできる運動』のご紹介

～令和4年11月28日(月)配信内容～

## 《 臀部・背中・腹部のトレーニング 》

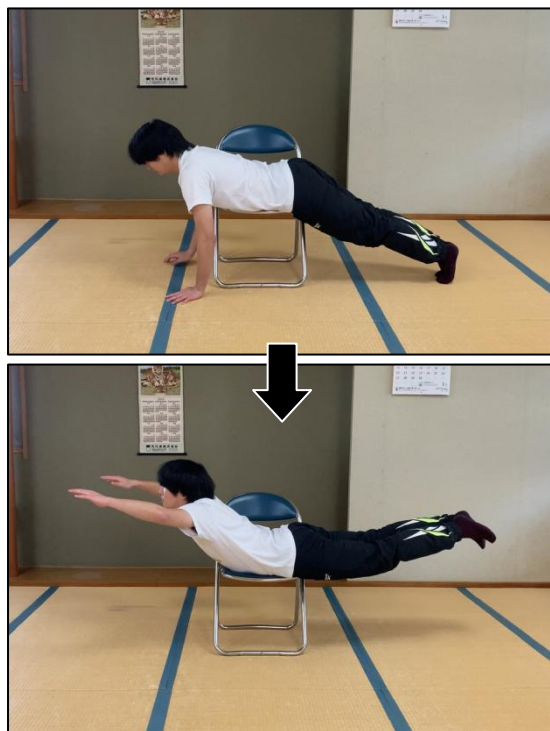
### 1. ワンレッグ・デッドリフト



#### 【方法】

1. 右手で椅子の背をつかみ、左脚の膝を軽く曲げ、脚を浮かせます。※左図のように
2. 右手でバランスを取りながら、そのまま上体を前に倒します。  
※できるだけ両腕の力を抜きます。
3. 左手が床につくくらいまで、ゆっくりと上体を倒したら、元の位置に戻ります。
4. これを10回×3セット行います。
5. 背筋を伸ばし、視線は1m先を見ながら行いましょう。

### 3. スカイダイブ・バックエクステンション



#### 【方法】

1. 椅子の上につぶせになり、腕と脚の力を抜きます。※左図のように
2. 背筋を意識しながら背中を反るように、下げていた腕と脚をゆっくりと持ち上げます。
3. 限界まで持ち上げたら、ゆっくりと元の位置へ戻ります。
4. これを15回×3セット行います。
5. 背中を反る際は、腰を痛めないよう注意しながら行いましょう。

※ 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。

