

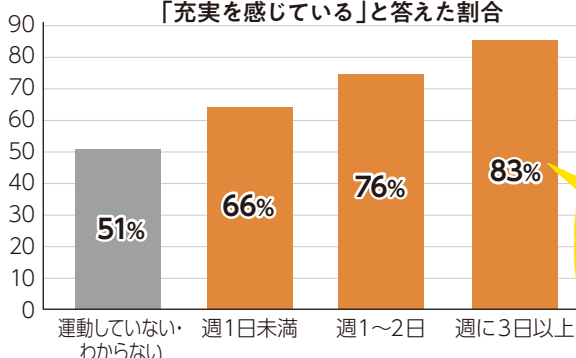
今月の
HOT
NEWS

健康な毎日を過ごすために

スポーツを楽しもう!

体を動かしたい気分ぴったりの、うららかな季節がやってきました。
しかし忙しい日々の中で運動するタイミングを逃し、体力が落ちたと感じる人も多いのでは。
この機会に、誰でも取り組めるスポーツや簡単なエクササイズから、運動を始めてみませんか。

● スポーツの頻度と日常生活における充実感 ● 「充実を感じている」と答えた割合



運動頻度が高い人の方が
充実感が高い!

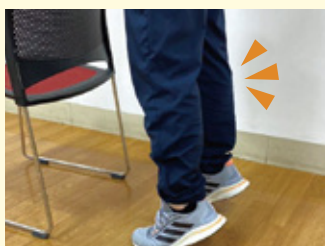
スポーツで日常生活の充実感を高めよう

皆さん、最近体を動かしていますか？
運動・スポーツをすることは体に良さそうと感じる人がほとんどではないでしょうか。運動・スポーツには、血行や新陳代謝の促進・冷え性改善や美肌効果など、また、ヨガやウォーキングなどの有酸素運動には精神的な落ち着きが得られる効果があると言われています。

自宅で隙間時間にできる運動や、仲間・地域の人たちと運動・スポーツを楽しむたいという人にお勧めの種目やイベントをご紹介します。

【グラフ出典】
スポーツ庁出典「スポーツの実施状況等に関する世論調査(令和5年11月)」
「スポーツの頻度と日常生活における充実感」

やってみよう!



カーフレイズ&かかと落とし

方法

両足を肩幅に開き、かかとを上げる。この時、体重が足の小指側に逃げないように注意。上げたかかとを脱力して地面に落とす。

効果

血流改善、疲労回復、むくみや冷え性の改善。骨粗しょう症予防にもつながる。



レッグエクステンション

方法

椅子に座り、膝を伸ばす。安全のため両手で椅子を持つ。両足を同時に上げたり、膝に物を挟んで落とさないように行くと負荷が高まる。

効果

スクワットと同様、大腿筋が鍛えられる。



スクワット

方法

背筋は真っすぐ、足は肩幅、つま先はやや外側、両手は胸に。息を吐きながら、膝がつま先から前に出ないようにお尻を落としていく。

効果

歩くために必要な大腿筋が鍛えられる。

自宅で手軽に
ながら運動

みんなで楽しく運動しよう!

毎月第3日曜日、町内の小学校で「家族体力つくりの日」を開催中! 家族や友達はもちろん、おひとりでの参加も大歓迎! その時々でさまざまな種目にチャレンジできます。ルールやコツは、スポーツ推進委員や体力づくり推進委員が丁寧に教えてくれるので安心してご参加ください。詳しくは、左のページをご覧ください。

参加者Voice



広報を見て親子で参加し、楽しめました。
道具もそろっていて気軽に運動ができますね。

同じ地区の顔見知りの方も多く、すぐになじめました。地域の人とのコミュニケーションも図れます。



主な実施種目

夢ボール、ファミリーバドミントン、
ビーチボール、ウォーキング、ポッチャ、
グラウンドゴルフ、ティーボール、卓球、
ラダーゲッター、バドミントン、ドッジボール



詳しくは町ホームページ(ID:2645)をご覧ください。

予約
不要

場所
小学校の体育館・運動場
(東郷小・諸輪小・春木台小・音貝小・高嶺小・兵庫小)

日時
毎月第3日曜日 午前9時30分～11時

費用
無料

日頃の運動不足をスカッと解消！
小学校で気軽にスポーツを
運動が苦手な人も挑戦しやすいレク
リエーションスポーツがメイン。毎月、
小学校ごとに種目が変わるので、さまざ
まなスポーツを楽しめます。
ひとりでも、友達や家族とでもOK。
お気軽にご参加ください。

やっ
て
み
よう！

レクリエーションスポーツ

夢ボール



大きなビニールボールとバドミントンのネットやコートを使って行う。体のどの部分を使ってもよく、サーブは足で蹴りだし、4打使って相手のコートに返す。ボールは柔らかく当たっても平気。ラリーも続きやすい。

スポーツ推進委員として18年目。「兵庫小学校区では夢ボールが人気。参加者の年齢層も幅広く、みんなと一緒に楽しんでいます」



スポーツ推進委員
中村 尚哲さん
兵庫小学校区担当

グラウンドゴルフ



グラウンドにホールポストを立てたコースを回り、ホールインするまでの打数を競うスポーツ。時間制限や人数制限がないので、シニアや初心者、小学生も取り組みやすい。

スポーツ推進委員として3年目。空手の黒帯で師範。「グラウンドゴルフは初心者にもおすすめなので、お気軽にどうぞ」



スポーツ推進委員
水野 貴人さん
諸輪小学校区担当

ポッチャ



パラリンピックの競技であるポッチャ。知的な戦略と集中力が勝利のカギ。最初に投げた白色のジャックボールに、いかに自分たちのボールを近づけるかで得点を競う。ゲーム感覚で取り組める。

委員歴は約15年。個人ではバドミントンやインディアカにも取り組む。「ポッチャは頭を使うのでおもしろいですよ」



スポーツ推進委員
水野 悟さん
音貝小学校区担当

3/17
日

3月の家族体力つくりの日として、「第3回TOGO春のらららスポーツまつり」を開催しました



健康づくりのため、各小学校区でウォーキングを実施しました。東郷小学校区は春木川と境川の水辺散策コース、春木台小学校区と諸輪小学校区は神社仏閣をめぐる歴史を知るコースなど、それぞれ工夫を凝らしたコースで、完歩した人には記念品もありました。