

3 背中伸ばし

① ② ③ ④
4カウントで伸ばします。胸の前で手を組み、腕をゆっくり前に伸ばしながら、背中を曲げます。頭は前に伸ばした両腕の間まで下げましょう。

⑤ ⑥ ⑦
3カウントで息を吸いながら腕をあげ、お腹と背中を伸ばします。腕は無理せず、痛くない高さで。

⑧
息を吐きながら腕を静かにおろします。

4 腰ひねり

◆ 両ひざを離さないようにし、ゆっくりと動かしましょう ◆

2回くり返し

① ②
両手を体の少し後ろで床につけ、体を支えます。2カウントで足を右側に倒して腰をひねります。

③ ④
足を正面に戻します。

⑤ ⑥
2カウントで足を左側に倒して腰をひねります。

⑦ ⑧
足を正面に戻します。

令和2年度 東京都スポーツ推進委員協議会表彰の受賞者
 【永年勤続表彰】故 百瀬 修至 委員 / 安達 宣之 前委員 【功労者表彰】三島 歩 委員

自由に参加できるスポーツ事業のご案内

スポーツ推進委員協議会事業			
種目	曜日	時間	場所
卓球(高校生以上)	土	16:00~18:00	佃島小(クラブハウス)

◎参加費は無料です。
◎区内在住・在勤・在学で高校生以上のみ参加可能です。

キンボールスポーツ事業			
種目	曜日	時間	場所
フリー(小学生以上)	水 土	18:30~20:30	常盤小 佃中
ファミリーの部(小学生と保護者)	土	17:00~19:00	月島第二小
一般の部(中学生以上)		19:00~20:30	

◎参加費は全て無料です。
◎子どもの参加には保護者の同伴をお願いする場合があります。

スポーツお届け便
 「キンボールスポーツ」を学校・町会・会社などからの要請を受け、現場に行き、無償で実技指導を行います。
 下記、中央区スポーツ推進委員協議会までお問合せください。
 ※学校行事や工事の関係で中止となる場合があります。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止になっているところもありますので、実施状況をご確認ください。

スポーツひろば(個人開放)			
種目	曜日	時間	場所
硬式テニス	木	18:30~ 21:00	京橋築地小
ニュースポーツ(ソフトバレーボール・ラケットテニス)	火 金		日本橋小
健康トレーニング	水		月島第三小
バレーボール	木		有馬小
バスケットボール	木		月島第二小
バドミントン	水		銀座中
	木		日本橋中
卓球	水		晴海中
	木		京華スクエア

◎参加費は無料です。ただし、硬式テニス・バドミントンはボール・シャトル代等として300円が必要です。
◎区内在住・在勤・在学で15歳以上(中学生除く)の方のみ参加可能です。

「スポーツひろば」の情報は右記の二次元コードからご覧いただけます。

中央区ホームページ <http://www.city.chuo.lg.jp/>

ACTIVE CHUO CITY
YANAGI
 2020 NOV. No.80
 スポーツ推進委員だより

スポーツを
たのしみたい方の
情報誌

YANAGIの
バックナンバーはこちら▶

おうち時間、どう過ごす？

ひとりでもできる『簡単』ストレッチ!

1 背中洗い

タオルを背中に回し、左右どちらかの手を上にして、頭の後ろと腰の後ろでつかみ、背骨にそうようにタオルを上下に動かします。上下をつかむ方の手を、左右変えても行ってみましょう。
 ★肩甲骨を意識して行いましょう。
 ★タオルは背中から少しはなすと効果的です。

2 わき伸ばし

両手を前から上にあげて背すじを伸ばし、息を吐きながら、体をゆっくり横にたおみましょう。左右交互にたおします。
 ★ウエストの引き締めにも効果的で、肘と背すじを伸ばして行いましょう。

タオルは少し長めがおすすめ！
お尻をしめると骨盤が安定し、
体幹もしっかりします。

最終
ページ
つづく

こんにちは！私たちが「スポーツ推進委員」です。

4月1日、32名のスポーツ推進委員が中央区から委嘱されました。(4名が退任し、新たに委嘱された4名は中開きページ参照)
 年度当初は、新型コロナウイルスによる自粛に伴い、毎月行われていた定例会も中止となり、新しく委嘱された委員をはじめ、仲間と顔を合わせることもできませんでした。当然我々がやっているスポーツ指導や区民部スポーツ課事業も中止され不甲斐なく思いましたが、6月から定例会のみ開催され、さらに「区民スポーツの日」も縮小開催で行われることが決定し(あいにく、台風で中止となってしまいましたが)、少しずつ日常を取り戻しつつあるように感じます。まだ自粛等が続いていますが、この紙面をご覧いただいている皆様もご愛くださるようご祈念申し上げます。

中央区スポーツ推進委員協議会
会長 近藤 幸雄