

### 3 もも裏(ハムストリングス)伸ばし

腰の筋肉と連動するもも裏(ハムストリングス)の筋肉をほぐすことで腰痛予防にもつながります。転倒しないよう無理をせず、イタ気持ち良い程度に引っ張りましょう。椅子は背もたれ部を壁につけると安全です。床に寝たままでも同じトレーニングができます。



タオルを足の裏にかけ、背中と膝はなるべくまっすぐにします。

背すじと膝を伸ばしたまま、足裏にかけたタオルをゆっくり持ち上げます。

姿勢はなるべく保ったまま、ひっくり返らないようもも裏とアキレス腱を伸ばします。左右交互に行いましょう。

### お知らせ

令和3年度 全国スポーツ推進委員功労者表彰 清水 学 委員  
 令和3年度 東京都スポーツ推進委員永年勤続表彰 故 羽田 芳子 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	18:30~20:30	常盤小
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。

※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。

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		日本橋小
	金		月島第三小
	水		有馬小
健康トレーニング	水		月島第二小
バレーボール	木		銀座中
バスケットボール	木		晴海中
バドミントン	木		日本橋中
	水		京華スクエア
卓球	木		

◎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 <https://www.city.chuo.lg.jp/>



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▶



緊急事態宣言解除直後で感染対策を取りながら例年よりも規模を縮小して行われました。  
 わたしたちスポーツ推進委員もマラソン大会や体力テストのコーナーで、参加者の皆さんと楽しい時間を過ごしました。