

健幸運動コーナー

何か「しながら・・・」できること

毎日忙しい中、わざわざ時間を取ってまで運動することは大変なことです。しかし現在、コロナ禍で家から出づらい、体がなまってしまふ、座る時間が多くなり姿勢が悪くなった…などなど、精神的にも肉体的にも辛いですよね…

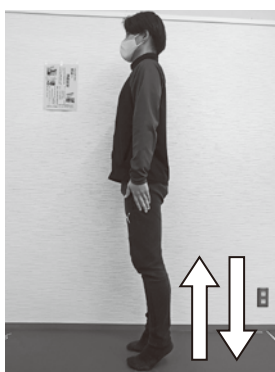
そこで、何か「しながら」体を動かせるエクササイズをご紹介します。少しでも体を動かして元気になってみましょう!!

Ex1.歯磨きしながらかかと上げ…ふくらはぎのトレーニング

ふくらはぎは「第2の心臓」と言われています。

ここをトレーニングすることによって体の隅々まで血液が行き渡り、冷え性の改善にもなります。

動作:ゆっくりかかとを上げ(上がるころまで)、ゆっくり下ろします。バランスが取りにくい方は壁に手をつけて行ってください。



Ex2.テレビを見ながら足を曲げ伸ばし…腹筋のトレーニング

ソファーや椅子に座りながらできます。ちょっと辛いトレーニングですが、ぽっこりお腹や腰痛の改善になります。

動作:座った状態で少し椅子の背にもたれ、両手で体を支えたらゆっくり膝を自分の胸に近づけ、ゆっくり戻します。呼吸を止めないよう意識してください。



●●● プチ講座のご案内 ●●●

毎週金曜日午前10時から、まきがね公園体育館で30分の運動を行っています。

ボールやストレッチポールを使ったものや、ウォーキングなど、主に体育連盟職員が講師として、メニューは週替りで行います。

1回200円、予約不要で気軽にご参加いただけます。どれも簡単なエクササイズなので、運動初心者の方の健康づくりには最適な講座です。はじめての方も、久しぶりの方も、ご参加お待ちしております。



クリスタルパーク 恵那スケート場

11月23日
(火・祝)
冬季シーズン
オープン!

2月20日(日)まで期間中無休 ※大会等により利用できない時があります。
HP等で確認してください。

◆イベント情報◆

◆12月5日(日)◆
クリスタルデー
(滑走料無料)
日本一ピアノが上手い
猿回しがスケート場に
やってくる♪

◆12月25日(土)◆
クリスタルクリスマス
(高校生以下滑走料無料)
キッズダンス、
クラフトコーナー、
サンタのソリ

◆2月20日(日)◆
最終日イベント
(滑走料無料)

※各イベント貸靴代は500円必要です

◆教室情報◆

フィギュアスケート教室

日 時 11月24日～毎週水曜日 18時30分～19時30分

参加費 4,000円(10日間、滑走料・貸靴代は別途必要)

初心者無料スケート教室

日 時 12月12日(日)・1月16日(日) 10時30分～、13時00分～

参加費 無料(滑走料・貸靴代は別途必要)

カーリング教室

日 時 12月12日(日)・1月30日(日) 16時00分～18時00分

参加費 300円



ウェブサイト



予約サイト



Instagram



お問い合わせ先

岐阜県クリスタルパーク 恵那スケート場
〒509-7122 岐阜県恵那市武並町竹折970-1

TEL.0573-28-3390 FAX.0573-28-3369

「スポーツの振興に役立てて!!」 バドミントン愛好会から体育連盟へ寄付金

本年5月、発足以来40年以上に亘り、「みんなで楽しく健康に」をモットーに活動してきましたが、会員が減少し4月30日に解散しました。愛好会の会計を精算し、110,000円を体育連盟へ寄付したい。」と、バドミントン愛好会代表者の古田まゆ美様より申し出がありました。

高齢化の影響で会員の減少は大変残念ですが、長いあいだお疲れ様でした。体育連盟では、選手の育成等に活用する恵那市体育連盟チャンピオン創生激励金の原資として全額を積立て、有効に活用させていただきます。多額の御寄附をいただき、誠にありがとうございました。

コロナ禍の大会について

・市民体育大会

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種目競技協会により、感染症対策をとり、年度末までに大会等を開催することを目指し、組織ごとに努力をすることを推奨しています。

市民大会の開催における必須経費は、例年どおり体育連盟で助成することとしていますので、開催計画を立てられた場合は、事前に事務局までご相談ください。

・第50回記念東濃スポーツ大会

第50回記念大会は、恵那市を主会場に開催されました。

コロナ禍のなか50回大会を記念し、新調された優勝旗や優勝杯などが披露されるなど記念式典は、明智かえでホールを会場に入場を制限し開催されました。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、3種目において中止となりましたが、恵那市はバスケットボール競技において総合優勝されるなど健闘しました。

・第13回岐阜県民スポーツ大会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、全種目において中止となりました。

本年は、11月17日に鯉のエサの販売を休止しました

- ・冬季のエサやりは、水温の関係で鯉の食欲も落ち、消化不良にもつながります。
 - ・翌年3月からエサの販売を再開する予定ですので、よろしくお祈いします。
- 「皆さん、たくさんのエサをありがとう!!」(鯉たちの声)



様々な相談をいただき、競技団体や種目クラブ等と連携!!

本年4月に、「スポーツ&運動なんでも相談窓口」を体育連盟事務局(まきがね公園体育館)に開設しました。

「コロナ禍で運動不足を解消したい!!」、「これからスポーツを始めたい」、「子供をスポーツクラブに加入させたい」など、4月以降12件のご相談を市民の方々からいただきました。競技活動や各教室開催などの情報提供をしています。

例えば、ご希望の競技種目に参加したい場合は、その種目の責任者と直接対話したり、練習の見学ができたり、参加するかどうかの判断がしやすくなります。

スポーツや運動をはじめたいけど、いろんな情報を知りたいとお考えの方は、お気軽にお尋ねください。



スポーツ&運動なんでも相談窓口 (恵那市体育連盟事務局 ☎25-6478)まで。

発行／(公財) 恵那市体育連盟 恵那市長島町中野 1269-389 (まきがね公園体育館内)

編集／(公財) 恵那市体育連盟 強化・広報委員会

TEL (0573) 25-6478・FAX (0573) 25-7256

ホームページ <http://ena-tairen.com/> Mail : tairen@tairen.enat.jp