



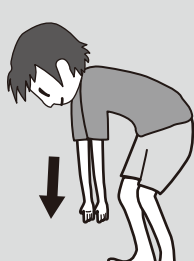
時折、冷たい風が吹く季節となりました。みなさん、風邪などひかれていませんか？朝晩の温度が低くなりますので、体調などくずされない様に気をつけてくださいね。インフルエンザ予防もそろそろですよ～。

ストレッチを しましょう！

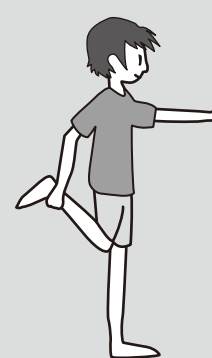
ポイント

- 息は止めずにゆっくり吐きながら
- 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと
- 痛みを感じるまでは行なわない
- 伸ばしている筋肉に意識を向けながら
- 10～20秒間静止させる動作を数回繰り返す
- 寒い時期などは十分に時間をかけておこなう

以前、研修会で健康運動指導士 吉村八住子先生にご指導いただきました運動をご紹介します。ウォーキング、スポーツ、家事…のはじまりや終わりに少し時間をとってストレッチしましょう。からだの柔軟性の向上にもつながります。



腰とひねりのストレッチング



おしりともものストレッチング

築上町少年スポーツ教室レスリング講演会 ～吉田沙保里選手に学ぶ世界への挑戦 講演会～

開催日：11月9日 場所：築上町 コマーレ

栄和人監督と吉田沙保里選手の対談はとてもテンポ良く、笑いの絶えない話でした。その中で、吉田選手のロンドンオリンピックでの重圧感や毎日の練習のモチベーションの維持、努力なくしてはメダルは獲れない事。目標を明確に持つ事。そして、なによりも体づくりの大切さを子供達に教えていただいた素敵な時間でした。(福田 章恵)



参加者の声
「会った時はドキドキが止まらなかったけど、とってもうれしかったです。練習がんばって、僕も金メダルとりたいです！」大塚 暁(6歳)



お問い合わせは
生涯学習課 社会教育係 (支所内線：261) まで