



# レッツスポーツ!!

## Let's Sports!!

第132号

令和2年6月1日発行  
一般財団法人  
稚内市スポーツ協会  
会長 岡谷 繁勝  
〒097-0027 稚内市富士見4丁目  
稚内市総合体育館内  
(一財)稚内市スポーツ協会事務局  
TEL28-1111/FAX28-1112  
E-mail:taikyo@wakkanai-sports.or.jp  
URL http://www.wakkanai-sports.or.jp

## 自宅でできる運動の紹介

新型コロナウイルスの影響により運動やスポーツを十分に楽しめない状況が続いています。

屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、特に中高年齢者については体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能に支障をきたすリスクがあります。

今号ではスポーツ協会職員が自宅でできる簡単な体操や運動をご紹介します。



尾崎 柊太郎 (19歳)

スポーツ協会に勤めて2年目。身長185cm。趣味はスニーカー収集、特技はバスケットボール。

【コメント】頑張りすぎず、自分のペースで行いましょう。

### テレビをみながら体操

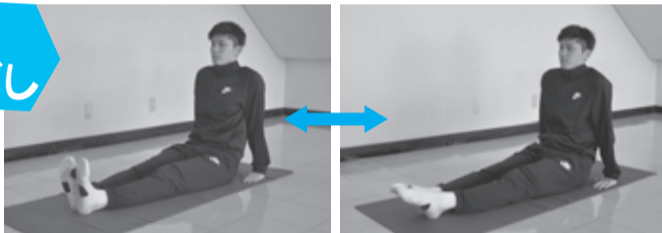


柊太郎ポイント

ストレッチを行うベストタイミングはお風呂から上がった後すぐ! 食後はNG! はじめはゆっくり、じっくりを意識してやりましょう。

じっとしていると足腰の血行が悪くなり、疲労や腰痛、むくみや冷えにつながります。意識して脚の血流改善を行いましょう。

#### 足首の曲げ伸ばし



#### お尻伸ばし



#### 腰伸ばし



#### 又関節のほぐし



#### 腰ひねり



#### 内もも伸ばし



### 立ったついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュしましょう。

#### 腰まわし



#### 上体ひねり



#### 体側伸ばし



#### 背中伸ばし



### ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」



柊太郎ポイント

動作中は息を止めないようにしましょう。太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか意識しながらゆっくり行いましょう。

ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)のことで、身体の運動器を長く使い続けるために(社)日本整形外科学会が提唱している新しい概念です。人は骨や関節、脊髄、筋肉、神経などによって身体を支えたり、動いたりしています。

#### バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右1分間ずつ  
1日3回行いましょう



床に足がつかない程度に片脚を上げます

#### 下肢筋力をつけるロコトレ スクワット



肩幅より少し広めに足を広げてつま先は30度くらいずつ開きます



お尻を後ろに引くように身体をしずめます

#### 下肢の柔軟性をつけるロコトレ フロントランジ



腰に両手をついて両脚で立つ



脚をゆっくり大きく前に踏み出す



太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる



踏み出した脚を元に戻す

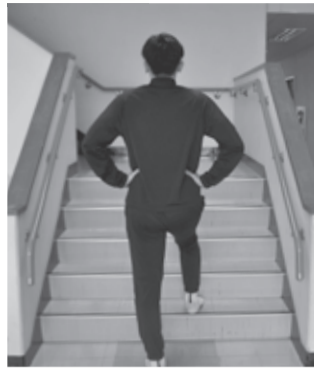


# スローステップ運動

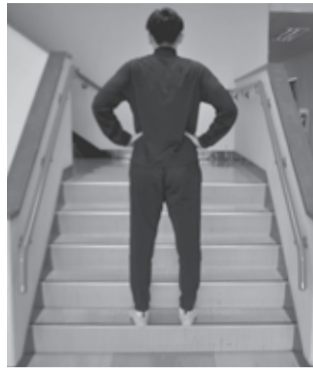


テンポはゆっくりと足を動かすこと。1分間に80回が目安です。ゆったりとした音楽をかけて、それに合わせて動かすと楽しく運動ができます。遅筋が働くように、早く動きすぎないことが大切です。

名前のとおり踏み台（写真は階段）を上り下りするだけの運動ですが効果は抜群です。ゆっくり動いたときに主に動くのは「遅筋」という筋肉で、遅筋は酸素を消費しながら活動するので、効率的な有酸素運動につながります。大きな筋肉を使う全身運動なので、ウォーキングよりも消費カロリーが大きく、減量効果まで期待できます。



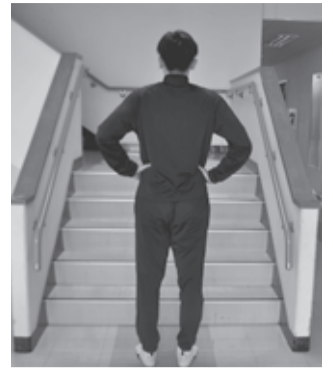
右脚をのせる



左脚ものせて  
踏み台の上に乗すぐ立つ



右脚を下ろす



左脚も下ろして  
両脚を揃える

## スポ協からのお知らせ

定員に余裕があります

# 市民対象別スポーツ教室開講

### ◆親子スポーツ教室

緑体育館を拠点として2歳～4歳の未就園の幼児とお母さん（お父さん）がコミュニケーションを図り一緒にスポーツを楽しみます。

- 対象年齢 2歳～4歳
- 曜日 毎週火曜日
- 活動場所 緑体育館
- 時間 10:30～11:30
- 募集組 30組
- 受講料 3,650円

※詳しくは電話またはホームページをご覧ください

稚内市スポーツ協会事務局  
☎28-1111  
ホームページ  
<http://www.wakkanai-sports.or.jp/>

### ◆ジュニアスポーツスクール

ジュニアスポーツスクールは小学生を対象に運動が苦手な子どもにもスポーツの楽しさを体験できる場をつくることや、学校や学年を超えた仲間づくりを目的としています。



ジュニスポ  
(テニスボール)

| 学年    | 会場 | 曜日 | 活動場所   | 時間          | 募集人数 | 受講料    |
|-------|----|----|--------|-------------|------|--------|
| 1・2年生 | 北  | 火  | 市体育館   | 16:00～17:30 | 20   | 1,300円 |
|       | 潮見 |    | 潮見小体育館 |             | 18   |        |
|       | 東  | 水  | 緑体育館   |             | 24   |        |
|       | 南  |    |        |             | 14   |        |
| 3・4年生 | 北  | 金  | 市体育館   | 16:30～18:00 | 19   |        |
|       | 潮見 |    | 緑体育館   |             | 23   |        |
|       | 東  |    |        |             | 25   |        |
|       | 南  |    |        |             | 26   |        |
| 5・6年生 | 北  | 木  | 緑体育館   | 16:30～18:00 | 28   |        |
|       | 潮見 |    |        |             | 23   |        |
|       | 東  |    |        |             | 21   |        |
|       | 南  |    |        |             | 29   |        |

※申込状況により活動場所が変更になる場合があります  
※合同会場の場合、活動場所への送迎はスポーツ協会がします

## イースタンリーグ公式戦中止のお知らせ

8月11日(火)に大沼球場で開催が予定されていた、イースタンリーグ公式戦「北海道日本ハムファイターズVS読売ジャイアンツ」は新型コロナウイルスの影響により、開催中止となりました。

## 自然の家から主催事業のお知らせ

## わんぱくチャレンジ初夏「初夏を感じよう」

日 時：6月20日(土) 9時30分～15時00分  
場 所：稚内市少年自然の家  
対 象：小学校1年生から4年生まで25名  
参加費：550円  
内 容：木工工作 他



※詳しくは学校から配られるチラシを見て下さい。  
なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため予定が変更になることがあります。

## われらスポーツ家族の輪



ゆき 幸さん一家  
51 加藤

家族でスポーツに取り組み、楽しんでいるスポーツ家族の輪をつないでまいります。今号では、前号の「中村良二さん」から紹介のあった「加藤幸さん一家」です。

■母・幸(ゆき) 小さい頃からとにかく外が大好きで、いつも2つ上の兄にくっついてサッカーや野球をしていました。中学では陸上部に所属し800mで全道大会に出場。駅伝では区間ラップ賞を3年間貰うなど、昔は走るのが得意でした。高校ではソフトボール部、社会人になつてからはスノーボードやボディーボードに暇さえあれば行っていました。現在4人の母になり、子どもたちの大会がどこで行われようとも駆け付け、応援するのがとても楽しみです。

■子ども・純喜(じゅんき) 大谷高校3年 5歳の頃、新極真空手に入り、大会では組手、型共に準優勝しました。現在は休会中。小学1年生になるとサッカーも始め、中学3年の時北海道中学サッカー大会で優勝し、全国大会へ出場した経験があります。もう一度全国の舞台へ、目標は大谷高校で仲間と頑張り、今年1月には全道U18フットサル選手権大会で優勝し2度目の全国大会への出場を決めました。新型コロナウイルスの影響で残念ながら大会は中止となってしまいました。仲間と勝ち取った全国の切符はかけがえのない宝物です。彼女募集中です。

■子ども・彩葉(いろは) 稚内高校衛生看護科1年 弟の付き添いで行ったことがきっかけで新極真空手を始めました。習い始めて3か月後に白帯で初めての大会に出場しました。技も何もわからず気合で優勝しました。中学ではテニス部の部長を務め、昨年6年振り個人戦、団体戦で全道大会出場。高校では男子バレー部のマネージャーになりました。今までの自身のスポーツ経験を活かして、全力でサポートしていきたいです。

■子ども・海(かい) 南小学校6年 兄の影響で、5歳の時空手を始めました。始めたばかりの大会では試合で立っているだけで泣いてしまい、戦うこともできなかったけど成長するにつれ、組手で準優勝するくらい成長しました。小学1年生になり、サッカー少年団に入団し憧れの兄の背中を必死に追いかける日々です。兄がオフの日にはトレーニングコーチをして貰えますが、団の練習より、どの練習よりキツイです。これからもっともっと練習して兄よりうまくなりたいです。

■子ども・紗彩(さあや) 南小学校4年 昨年の12月からずっと習いたかった空手に通い始めました。友達も沢山出来て、とても楽しく通っています。外遊びも大好きで休みの日も朝から晩まで、学校から帰って来てもギリギリまで外遊びをしています。活発な子なのでよくよくはバスケやテニスを習ってこれたらと母の願いです(笑)。

■幸さんからのコメント これからもやりたい事に何でも挑戦し、努力する大切さ、周りの人達への感謝の気持ちを忘れずスポーツを楽しんで欲しいです。いつまでも4人の1番のサポーターであり続けたいです。