

# スポーツをしよう!



**☆ひらたないスキー場**  
 1月12日(火)オープン予定!  
**【営業時間】**  
 午後5時～9時  
 ※オープンが延期となる場合は、熊石地域防災行政無線でお知らせします。

**☆主催事業中止のお知らせ**  
**◎初心者スノーボード教室**  
 1月13日(水)～14日(木)  
**◎親子ふれあいスキー教室**  
 1月23日(土)  
**◎キンボール交流大会**  
 1月24日(日)  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とします。

【各事業の申し込みは総合体育館まで】  
**■八雲町総合体育館** ☎0137-62-2141  
**【開館時間】** 午前9時30分～午後9時  
 ※日曜日・祝日は午後5時まで  
**【休館日】** 月曜日  
 ※月曜日が祝祭日の場合は、祝祭日明けの平日が休館日となります。  
**■熊石教育事務所** ☎01398-2-3111

**☆スポーツ行事の予定**  
**「総合体育館」**  
**◎ソフトテニス**  
 1月10日(日)・11日(月・祝)  
 午前9時～  
**技術交流会**

# スポーツだより



## ☆スキー協会からの お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、1月に予定している行事を中止します。

### 【中止となる行事】

- ・冬休みジュニアスキー教室
  - ・第1回ジュニア講習・検定
  - ・第1回夜間スキー講習
  - ・第1回ジュニアポール教室
  - ・ホタテ兼八雲TMRセン
  - ・ターカップGSスキー大会
  - ・東洋建設カップスキー大会
- ※2月以降の行事は、スキー場ロジ内の掲示板をご確認いただくか総合体育館までお問い合わせください。

## ☆八雲町出身選手活躍情報

### 村上航大選手(上武大学) 第97回箱根駅伝出場決定

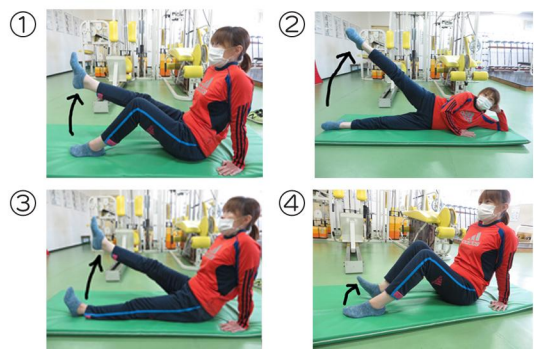
10月17日(土)に東京都で開催された第97回箱根駅伝予選会に出場した村上航大選手(八雲町落部出身)が個人総合14位(日本人10位)の好成績を収め、関東学生連合選抜選手として1月2日(土)・3日(日)に開催される第97回箱根駅伝への出場が決定しています。皆さん、テレビの前で熱いエールを送りましょう。

## これならすぐに始められる 自宅でできる「かんたんストレッチ」

今月はお家にいながら、自分のペースで体を動かすことができ、誰でも手軽に取り組むことができる「かんたんストレッチ」をご紹介します!!

◎背筋を伸ばして座り、足をゆっくり上げ下げします。壁に寄りかかってもOKです!  
 ※できる人は音がしないように足を下ろすと、なお効果的です。

- ①太ももの前側の筋肉を鍛えます(膝の位置は動かさず膝から下をゆっくり上下に動かします)。
- ②股関節まわりの筋力をアップします!(股関節を起点に、足をゆっくり持ち上げ、そっと下ろします)。
- ③お尻(横)の筋肉に効きます!(膝とつま先を前に向けたまま、足を持ち上げます)。
- ④すねの筋肉を鍛えます(かかとを床につけたまま、つま先を上下に動かします)。



1日10分! 毎日の生活の中に運動・スポーツを取り入れ、心身ともに健康に過ごしましょう!