

スポーツをしよう!



令和2年度八雲スポーツ少年団本部表彰の様子

【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

スポーツだより



☆スポーツ行事の予定

「総合体育館」
◎インドアソフトテニス交流大会

【日時】 3月14日(日)
 午前9時30分～

☆総合体育館からのお知らせ

◎総合体育館開館時間の変更
 4月1日から、開館時間が変更となります。

【午前の部】 午前9時～正午
 【午後の部】 午後1時～5時
 【夜間の部】 午後6時～9時
 【休館時間】 正午～午後1時
 午後5時～6時

※休館時間は、アリーナ点検およびスポーツ少年団優先利用時間のため、一般開放は行っていませんので、ご了承ください。なお、利用可能時間は各時間帯の15分前までとなっています。

☆八雲町営スキー場の営業について

3月7日(日)をもちまして、今シーズンの営業を終了いたします。なお、最終日の3月7日(日)はリフト無料開放となります。たくさんのご利用をお待ちしています。

☆各屋外体育施設利用についてのお知らせ

次の屋外体育施設の利用については、融雪後、整備が整い次第(4月中旬以降)HPにて開放の予定をお知らせします。なお、運動公園ナイター照明は、5月連休明けを予定しています。

■運動公園

- ・野球場
- ・ソフトボール場

■スポーツ公園

- ・陸上競技場
- ・サッカー場
- ・多目的グラウンド
- ・テニスコート

■落部多目的グラウンド

- ・パークゴルフコース
- ・多目的グラウンド

自宅でできる運動 パート3

『ながら体操』やってみよう!

今回はイスに座りながらできる体操を紹介します。運動不足解消や転倒予防につながる体操ですので、1日10分取り入れてみましょう!

※注意点

- ・運動中に息を止めないでください。
- ・反動をつけず、ゆっくり体を動かしましょう。
- ・膝や腰に痛みが出た場合はやめてください。

①足踏み(目安 片足10～20回)

- ・腕を大きく振りながら足踏みをします。

②膝上の筋力アップ(目安 片足5～10回)

- ・つま先を上を上げ、膝が曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保ちます。

③ももの内側の筋力アップ(目安 5～10回)

- ・ボールや丸めたタオルなどを膝にはさみ、ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ5秒保ちます。

④スクワット(目安 5～10回)

- ・足を肩幅にひらき、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろします。



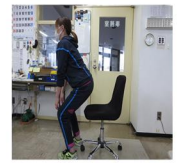
①



②



③



④