

# 体協スポーツニュース

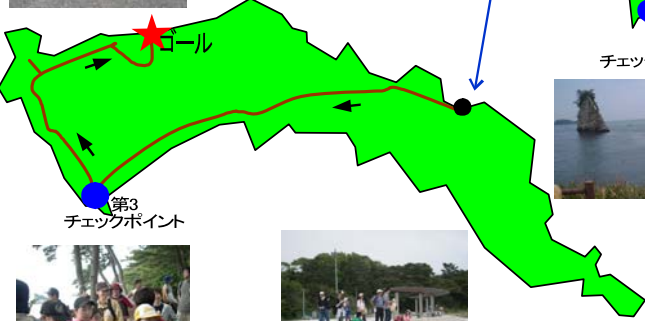
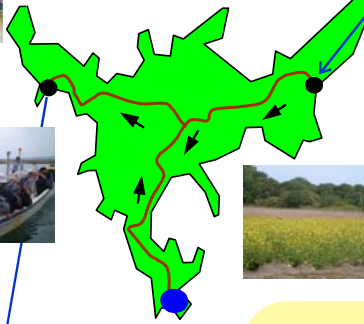
第3号 2005年9月

編集・発行  
特定非営利活動法人  
塩釜市体育協会

〒985-0075  
宮城県塩釜市今宮町9-1  
TEL 022-362-2101  
FAX 022-362-1099  
URL http://www.e-marinet.ne.jp/~npostk-p  
メールアドレス  
塩釜市体育館 npostk-t@c-marinet.ne.jp  
塩釜市温水プール npostk-p@c-marinet.ne.jp

## 浦戸 in ウォーク

5月22日(日)塩釜市体育協会が主催する「第4回浦戸inウォーク」が開催され、330名の方々が参加されました。  
今年も天候にも恵まれ参加者は時折足を止め、壮大な景色を眺めたり自然と触れ合ったりと、楽しみながらウォーキングする姿が見られました。  
又ウォーキング途中には全員に浦戸産のあさり汁が振舞われ、あさりの実が大きく美味しく、とても好評でした。桂島でゴールし完歩証を受取ると、歩ききった喜びと達成感で、ゴール付近などで記念撮影を行なう参加者の姿が見られました。

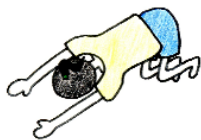


### 参加者の声

5月の五月晴れの22日、塩釜市長をはじめ、皆様方の見送りを受けて遊覧船でいざ出発。日頃の慌しさから解放され、参加者各自のペースで島々を歩き、途中山野草等を見つげながらのどかな風景を満喫しつつ、見える景色に「きれいな眺めねえ」と、しばしうっとり。心地良い汗と共にいつしか爽やかな気持ちのみなぎつていました。また、昼食のあさり汁が美味しかったの言うまでもありません。  
車社会の現代、意識して歩く事のない日々ですが、私にとって約12kmの浦戸inウォークは格好の体力測定(?)になりました。  
塩釜市 五十嵐 佐貴子さん

## ストレッチで体をほぐしましょう!! vol.1 肩編

(3) 手と膝をつき、お尻を後方に引き、胸を床に付けていきましょう。



(4) うつぶせの上体から、腕を伸ばし、胸をそらしましょう。



(1) 片腕を頭の後ろで曲げ、曲げた方の肘を反対の手で上から下に押しましょう。



(2) 腕を首に巻きつけるようにかけ、肘を前から後ろに押しましょう。



みなさんは、肩こりで悩んでいませんか？日本人に多い肩こりは、運動不足や同じ姿勢を長時間続けるなどして筋肉にストレスがかかったり、筋肉を使いすぎて疲労し、筋肉中の血流が不足して起こります。  
肩や首の筋肉を動かす運動や体操をこまめに行うことで、緊張した筋肉の血行をよくし、乳酸などの疲労物質がたまるのを防ぐことができます。

### ストレッチのポイント

- ① 身体を温めてから行う。
- ② 反動をつけずに行うこと。
- ③ 痛みを感じない程度に、徐々に強度を増す。
- ④ ゆっくりと伸ばした筋肉は15〜30秒程度保持する。
- ⑤ 自然な呼吸でリラックスして行う。