

体協スポーツニュース

新年号 2006年1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.c.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

あけまして

おめでとうございます

塩釜市体育協会 会長挨拶



特定非営利活動法人
塩釜市体育協会

会長 菅原 周一

各位におかれましては、ご家族の皆様方と共に希望にみちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

特定非営利活動法人塩釜市体育協会は、苦しい中にあっても、市民の皆様が愛され、昨一年間は太過なく過ごさせていただけました。偏に市民の皆様方のご協力の賜と感謝で一杯であります。

本年も職員一同、人事、職務、費用対効果等できるだけ細部に互り、日常の運営形態を検証し、ムダ、ムリ、ムラを省き、真に市民に愛され、必要とされる体育協会を至上命題として、一丸となって職務に精励すると共に体育館が市民の生涯スポーツの殿堂として、年齢や性別にとらわれず、健康で心豊かに過ごすための機能を充分に果たすことができるように努める所存であります。

二〇〇六年、年頭に当たり、平和で幸せな世界の到来を願い、各位、ご家族皆様方のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。ご挨拶いたします。



2005

イベント報告

秋の運動会 塩釜スポンジまつり

10月11日(月)塩釜市体育館で、秋の運動会 塩釜スポンジまつりが行われた。このイベントは、毎年体育の日に行われ、今年で3回を数える。

今回の目玉は、「キャッチング・ザ・スティック」という二回スポーツである。リズムに合わせてスティックを倒さずに何回受け渡してきたかを競うゲームで、これがなかなか難しい。難しいが、参加者は夢中になってやっていた。そして、もうひとつは5人組で全体を手の指に見立て

て、じゃんけんをする「ジャンボじゃんけん」である。競技場には、「じゃんけんぽん」とチーム全体で掛け声をかける大きな声と、歓声で盛り上がった。

この他にも、お菓子食い競争やリレーなど小さなお子様から大人まで楽しめるスポーツがいっぱい。参加者は、思いっきり体を動かしていた。



プール恒例のお祭り じゃぶじゃぶ祭り

今年で第4回を迎えたじゃぶじゃぶ祭りは天候に恵まれたこともあり、延べ1,066名の方々が来場した。毎年恒例のプール内のゲーム「水上所相撲大会」「カヌーdeダンク」や屋外での模擬店は大盛況だった。また、昨年に続き和太鼓の演奏を行い、さらに今年は踊乱華との共演という形で演技披露を行った。演奏後にはお楽しみ抽選会なども行い、来館者はお祭りの雰囲気を楽しんでいた。また、初めての試みとして利用者等からの物品の寄付により、バザーを行った。数多くの寄付があり、大人から子供まで買い物を楽しんでいるようだった。



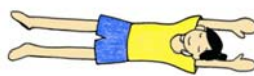
ストレッチで体をほぐしましょう!! vol.2 腰編①

あなたは、腰痛で悩んでいませんか？腰痛の多くは、筋力や柔軟性の低下でおこります。特に、悪い姿勢や長時間同じ姿勢を続けて仕事をする人は、血行が悪くなり、腰痛をおこしやすくなります。このような腰痛は、腰まわりの筋肉の緊張をほぐすと同時に柔軟性や筋力を高めることが必要です。ストレッチによって、緊張した筋肉の血行を良くし、乳酸などの疲労物質を取り除くことができます。

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 自然な呼吸でリラクセスして行う。

- (1) 腰・膝を床につけ、ゆっくり伸ばす。



- (2) あおむけになって、膝を抱き胸に押し当てる。



- (3) 肩の力を抜き、膝を横に倒し、体をひねる。顔は反対方向へ向ける。



- (4) 膝が上がらないよう体を後ろに倒す。

