

体にいいことしてますか

スポーツ NOW

このコーナーでは
気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりを
紹介します。

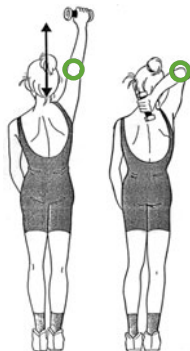
ワンポイントトレーニング

試してみませんか
三の腕のたるみが気になるあなた

「二の腕がたるんでいるので何とかしたい」と思っている方へ。たるみをなくすには、二の腕の裏の筋肉（上腕三頭筋）を意識して鍛えることがポイントです。次のトレーニングをぜひやってみてください。

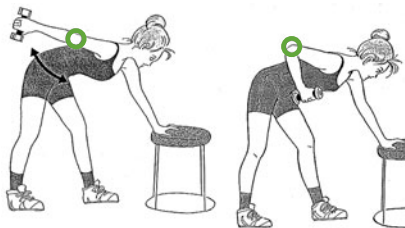
○押し上げ運動1 （フレンチプレス）

ひじの位置を動かさないように真上に押し上げる。左右10回ずつを3セット行う。



○押し上げ運動2（プッシュアウェイ）

左手をイスにつき、身体を前に倒す。右手でダンベルを握り、ひじを曲げた状態で構える。次にひじから下をまっすぐに伸ばしていきます。左右10回ずつを3セット行う。



このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課（内線276）へどうぞ。

身体を動かす準備してますか 運動前のメディカルチェック

町民運動会などで、急に走って転んだ経験はありませんか？若い頃を思い出した急な運動や、体力・能力に合わない運動は、思いがけない事故につながります。骨折、脱臼といった外傷ばかりでなく、死亡する例も少なくありません。死因の8割は、心不全などの心臓疾患やクモ膜下出血などの脳血管障害が占めています。そこで大切なのが、メディカルチェック（スポーツを行うための健康診断）です。皆さんも次のチェックポイントを参考に、異常がないことを確認してから運動しましょう。

チェックポイント

1. 血圧のチェック（正常値であること）
2. 日常生活での症状（次のような症状が出た場合は、病院などで診てもらいましょう。）症状…動悸、息切れや呼吸困難、胸部の圧迫と痛み、疲労感、立ちくらみ
3. 関節のゆるみ、不安定感
4. 軸のずれ（O脚、X脚など）
5. 動きの異常（関節がスムーズに動かない。筋、腱が張っている。）
6. 関節や筋肉の痛み

関節にずれなどのある場合は、次のようなストレッチを行い、左右のバランスを整え運動に入ってください。

ひざの曲がり具合を確かめる。

硬い方の足に対して下の図のように、本人は下へ伸ばそうとする。足を押さえている人は、伸ばさせないようにする。3秒程度を2～3回行います。

もう一度曲がり具合を確かめる。



・対象 参加自由
双眼鏡は貸し出します。

統計調査

・内容 森内の野鳥観察と

午前九時～十一時三十分

・日時 六月二十二日（日）

・日時 六月二十日（金）

午後七時～八時三十分

・内容 ホタルを観賞し、その神秘さに触れる。

・対象 参加自由

南側入口（グリーンヒル土岐向い側）は閉鎖します

・パードウオッチング

事前に申し込みが必要

・ホタル観賞会

・日時 六月二十日（金）

午後七時～八時三十分

・内容 ホタルを観賞し、その神秘さに触れる。

・対象 参加自由

南側入口（グリーンヒル土岐向い側）は閉鎖します

・パードウオッチング

・日時 六月二十日（金）

午後七時～八時三十分

・内容 ホタルを観賞し、その神秘さに触れる。

・対象 参加自由

南側入口（グリーンヒル土岐向い側）は閉鎖します

・パードウオッチング

催し物
だより

6月

陶史の森・
ネイチャーセンター
☎595144

