



# メンタル **スポセン通信** 【特別版】

家でもできる健康づくり特集号 NO.26・5

健康づくり動画を毎日配信しています！  
～ちょっといいね！おすすめ動画～

毎日少しでもカラダを動かそう！  
～「家にあるもの運動」を紹介～

## 今こそ生活の中に健康づくりを！

緊急事態宣言期間の延長により、町内のスポーツ施設臨時休館も併せて延長となりました。

何もしない生活を続けていると、カラダは何もしないことに慣れてしまいます。少しずつでも大丈夫なので、体を動かす癖をつけて、自粛期間を乗り越えましょう！

今回は、家で簡単にできる健康づくり特集として、「スポセン通信」の特別版を発行いたしました。今回のコンセプトは「家にあるものを使って運動！」となっています。

また、今回の発行に併せてちょっと楽しい健康づくり動画を毎日配信しています！

## 公式SNSにて1日1動画チャレンジ中！

ちょっといいね！おすすめ動画



※別途通信料が発生いたしますのでご注意ください



図書館Twitter



調子府町FACEBOOK



役場Twitter



## スポーツ施設の臨時休館情報(こちらからも確認できます→)



6月1日(火)～20日(日)まで休館・休止が延長となった施設は下記のとおり。

- スポーツセンター ※定期券については終了期日を休館日数分延長いたします。
- 温水プールKAPPA ※シーズン券をお持ちの方につきましては別途ご案内いたします。
- パークゴルフ場 ※シーズン券をお持ちの方につきましては別途ご案内いたします。
- 屋内ゲートボール場 ○屋外ゲートボール場 ○弓道場 ○各学校開放
- 町営テニスコート ○町営野球場 ○ソフトボール場 ○末広多目的広場

## ■家にあるタオルを使って「猫背解消」費用：0円

家にあるタオルを使って肩甲骨回りをストレッチしましょう。胸から背中までスッキリします！家事の合間におススメです！

- ①タオルの両端を持って腕を前に伸ばします
- ②息を吸いながら、頭の上まで伸ばします
- ③息を吐きながら、肘を曲げて肩甲骨を寄せましょう。※繰り返し行います。

### ポイント

- ・肩が辛い方はタオルの幅を広めに！
- ・5回～10回ゆっくり行いましょう。
- ・タオルがあればすぐにできます！



## ■モップで下半身を鍛えます。余分な脂肪も一緒に掃除。パークゴルフのスティックを有効活用！

さあ、そのたるんだ背中とお尻を今すぐ引き締めましょう！掃除のついでに代謝アップ！※モップが無かったらホウキで代用。

- ①モップや棒などを広めに持って頭上で伸ばします。
- ②両足は腰幅より広めに開きましょう。
- ③ゆっくりと膝を曲げて腰を落とします。②に戻ります。

### ポイント※10回2セット

- ・背中が丸まらないように注意しましょう！
- ・膝を曲げた時に、つま先が膝より前に出ないようにしましょう。
- ・モップ、ホウキ、パークのスティックなどなんでもOK!!



## ■ペットボトルでスタイリッシュな「腕」を作りたい

ワインやお茶を飲む前にレッツエクササイズ！夏に向けてTシャツの似合うカラダを作りましょう！

- ①背筋を伸ばしてイスに座ります  
※立ったままでもOK
- ②ペットボトルや瓶を両手で持ち、頭の後ろでセット。手のひらを上に、肘を締めた状態でスタートします。
- ③肘の位置を固定したまま両腕を天井に。
- ④肘が伸びきったら、ゆっくりと②に戻ります。

### ポイント

肘はしっかり正面に向けて行いましょう。肘が開いたままだと効果は半減します。

### ペットボトルのサイズによって負荷が変わります！





## ■読み終わった「本」は筋肉作りに活用 ※本は大切に

読み終わった本を使って腹筋に刺激を！

より重たい本を使えば更に刺激がアップ！！

- ①膝を立てて座り、肘を伸ばして本を持ちます。
- ②背中を後ろに倒し、お腹に力が入るところで両足を持ち上げてキープ！
- ③息を吐きながら左右に体をねじります。
- ④本の角を床にタッチさせてみましょう。（優しく）

### ポイント

- ・膝を閉じて行くと内転筋もシェイプアップ！
- ・呼吸を止めずに行いましょう！左右10回！



## ■捨てる前の「段ボール」を使ってこどもの感覚を刺激♪

大好きな家族との段ボール遊びは、空間認識能力や移動系運動スキルが身につきます！

この時期のこどもは探求心が旺盛で、物の下や中へ好んで入っていきます！

やがてこの意欲が、積極的な性格へと発達します！（捨てる前のダンボールで！素晴らしい！）

### トンネルくぐり 8カ月くらい～

- ①トンネル状にした段ボールの中をくぐってみましょう
- ②出口で顔を覗かせて、声をかけてあげると喜びます。

### キャタピラーごろごろ 1歳ころ～

- ①段ボールの中をごろごろ転がります。イモムシやえんぴつになりきって全身で転がらしましょう。
- ②タイヤのように前進しても面白いですね。

### 忍者の池ジャンプ 2歳ころ～

- 段ボールの端から端まで両足でジャンプします。
- 両足でジャンプすることで足首やももの筋肉を上手に使えるようになります！



## ■小中学生向け！ この期間に足首を柔らかく！ その場でしゃがめますか？？

足首が硬いと怪我だけでなく、姿勢が崩れたり、パフォーマンス低下に繋がります。足首を柔らかくすれば、「走る」「飛ぶ」チカラが飛躍的に伸びます！この時期におススメ！

- ①四つん這いの状態からお尻を上げます。
- ②カカトを高く上げてつま先立ちになります。
- ③ゆっくりとカカトを床につけましょう。（ひざが曲がっても良いのでピッタリと！）
- ④10～20回行いましょう。



## ■「筋肉」と「骨」どっちも大事。 かかと落としで若返る！

簡単にできる「かかと落とし」で骨と筋肉を鍛えよう！骨をもろくする「スクレロステイン」の分泌を抑えることで、骨粗しょう症の予防、改善ができます

- ①イスの背を掴み、両足を肩幅よりやや広めに開きます。
- ②ゆっくりとかかとを持ち上げます
- ③後ろ体重気味でストンとかかとから落ちます。
- ④5回～10回程度繰り返しましょう。

### ポイント

- ・体調や筋力によってかかとを上げる高さを調節しましょう！



## ☆温水プールからののお知らせ☆

ウォータースライダー運行日

○=運行日

□=夏休み特別営業期間

※毎日運行します

運行時間

10:00～16:00

※月曜日は15時まで

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 土日祝のスライダー運行スタート！

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				