

指 体 だより

第 43 号

[編 集]
伊勢原市体育指導委員協議会
広 報 部 会
市教育委員会スポーツ課内
TEL.0463-97-7266
[発行日]
平成22年3月1日

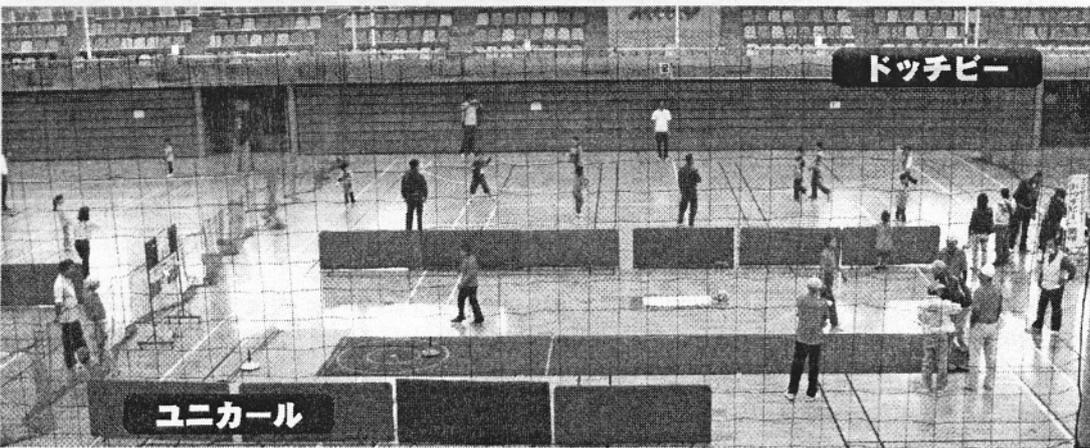
すこやかスポーツデー

十一月八日に、市総合運動公園にて「すこやかスポーツデー」が開催されました。「いせはら健康家族フェスティバル」「ボラントリーアフェスタ」と同時開催され大勢の方々に参加していただきました。

屋外ではペタンクを、体育館ではユニカールクラブの協力を頂いたユニカールと、フレッシュテニス、バウンスポール、ドッチビー、フライングディスクのニュースポーツを、五百余名の皆さんに体験をしていただきました。



バウンスポール



ドッチビー

ユニカール

女性のためのリフレッシュデー

平成21年11月5日・12日

女性のためのリフレッシュデーを開催子育て中の女性を中心に、スポーツでリフレッシュをしていただくため「エアロビクス」・「ヨガ」に80余名の方々が参加されました。



エアロビクス



ヨガ

フォトア

【伊勢原北地区】

平成20年・21年度 松野 康昌・安藤 政江
 体育指導委員 鳥海喜代一・谷亀 博久
 大木 昭・藤井 佳美

10月11日 体育祭

せんべい食い競走



みんなでジャンプ
 キモチを合わせて1・2...



11月22日 ソフトバレーボール大会

【大山地区】

平成20年・21年度 平田 重吉 (会長)
 体育指導委員 大津 裕美
 石川 高夫

9月27日 運動会 3033のぼり→華やかに



毎週水曜日
 グラウンドゴルフ練習会



毎週水曜日
 ウォーキング・ジョギング教室

【高部屋地区】

平成20年・21年度 藤川 充 (副会長)
 体育指導委員 青柳 義明・小松ミチ子
 山田 幸男・杉山 一仁

10月11日 体育祭 声を合わせて、ひだりみぎ! ひだりみぎ!



むかで競争

玉入れ



かごを目指してソーラー!
 みんなでいい汗かきました。

【比々多地区】

平成20年・21年度 青木 兼利・平田 順子
 体育指導委員 山口 智子・飯塚 精一
 大崎 英臣

10月11日 体育祭



全員で
 ストレッチ体操
 身体をほくし、
 さあ頑張るぞー。

むかで競争



年代別リレー

息もぴったり? イチ・ニー!
 イチ・ニー!

頑張ってる声援に、
 一生懸命走る
 子どもたち。



7月12日
 第5回スポーツデー
 バウンズボール大会

好プレー!
 珍プレー!
 いい汗かきました

ヨカルト

【成瀬地区】

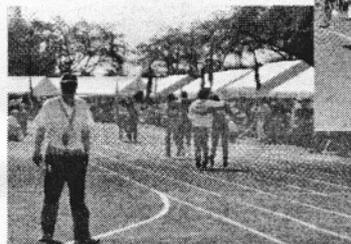
平成20年・21年度
体育指導委員

熊本 周司・松本 勝
平 清和・八島 満雄
細谷 久夫・久島 清香
鬼束 正志・今井 明

10月11日 第36回体育祭



小学校低学年による徒競走
さあ、だれが一番かな…



2人3脚 協力して着実に進みましょう!



子供と老人による玉入れ
赤が多いかな??

【大田地区】

平成20年・21年度
体育指導委員

佐藤 恵子・石田 良夫
白水磨須美・尾崎 朗
正木 米子

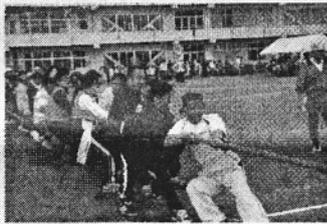
10月11日 体育祭



伊勢原おどり



大玉ころがし



東西対抗大綱引き

【桜台学区】

平成20年・21年度
体育指導委員

田代 典子・城所 重夫
岩本 功・谷口 武
吉田 穂積

10月11日 伊勢原中にて体育祭開催(綱引き)



12月5日
みかん狩り&ウォーキング
あいにくの天気でしたが
桜台地区をウォーキングして
温かいトン汁を頂きました。

【竹園学区】

平成20年・21年度
体育指導委員

斉藤 光雄・中嶋 京一
秋山 龍生・川口久美子

10月11日 第37回竹園学区体育祭



9月27日
グラウンドゴルフ



11月29日
歩け歩け大会 みかん狩り

肩こりの予防

肩こりに悩む方は多くいらっしゃいます。規則的な運動により肩やくびなどの筋肉の緊張をとり、血行をよくすること、さらに筋肉を強化して肩こりを予防することが大切です。ここでは、肩こりの原因と日常生活の注意事項を簡単に紹介いたします。

■ 肩こりの原因

不良姿勢、負担のかかる姿勢
骨や椎間板の老化
ストレス、睡眠不足
けが

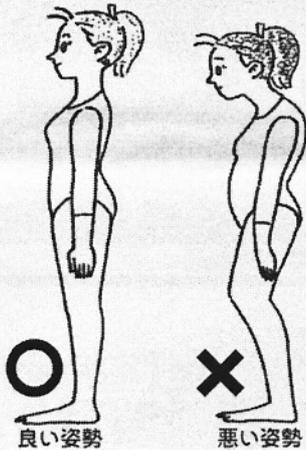


高血圧・心臓病
胃腸障害
目の調節障害
更年期障害 など

■ 日常生活の注意事項

肩こりの予防には、良い姿勢をとることが大切です。

長い時間同じ姿勢をとらないように気をつけましょう。
—あいた時間に肩や体を動かしましょう。



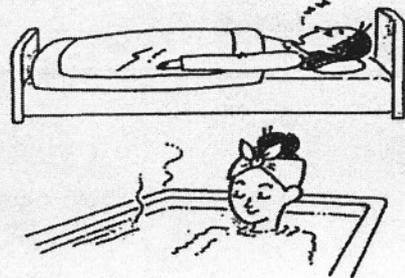
良い姿勢



悪い姿勢



ストレスや睡眠不足も肩こりの原因になりますので、適度な休息、十分な睡眠をとりましょう。
また、お風呂、温泉など、温熱治療でリラックスしましょう。



県体育指導委員

功労者表彰

十年にわたり、体育指導委員としての役割を果たしてきた功績が評価され「平成二一年度神奈川県体育指導委員連合会功労者表彰」を本市より五名の方々が受賞されました。

- 松野 康昌 (伊勢原北)
- 青柳 義明 (高部屋)
- 小松 ミチ子 (高部屋)
- 藤川 充 (高部屋)
- 熊本 周司 (成瀬)

◆ 編集後記 ◆

各地区(学区)の趣向を凝らした行事が盛んに行われている様子を紹介させて頂きました。
日ごろの運動不足の解消・健康維持にぜひ参加をしてみたいかがですか。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆