

体指 だより

第 40 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 ☎ 97-7266)

〔発行日〕

平成20年 3月 1日



す
延五体自こ
べ種育由や
一類館広か
0の内場ス
0ニででポ
0ユははー
名ーーツ
余ストベ
がポッタ
参ーチン
加ツピクへ
体をー十
験用ー(一
し意他写
たし真
。、上
段)



ヨガ

女性のためのリフレッシュデー

上期… 7/5・7/12

下期… 11/8・11/15



エアロビクス

フォトあらかると



8/18 夏祭り
(竹園学区)



10/20
グラウンドゴルフ教室
(桜台学区)

10/7 地区体育祭
(成瀬地区)



6/23 グラウンドゴルフ研修会
(大田地区)



10/7 地区体育祭
比々多トライアスロン
(比々多地区)



11/18 みかん狩り
(高部屋地区)



1/13 市駅伝競走大会に参加
(大田地区)



6/24 9人制バレーボール大会
(伊勢原北地区)

比々多地区「三之宮・栗原地区を歩く」を紹介します。
 比々多公民館を後に、一路「配水池」を目指します。途中、比々多神社に
 ホトケドジョウの観賞（夏にはホタルも…）が出来る場所もあります。
 また、木造建築では市内最古の「斉藤家」見学、そして「伯母様観音」、
 山道を経て保国寺へ…そこには「廻り地藏」が。さて、それらの由来は？
 次に萬松寺・山道を経由し比々多公民館に到着。のどかな山里を満喫して
 新しい『何か』を発見してみては？【約 7.1 km・所要時間 2 時間 3 0 分程度】

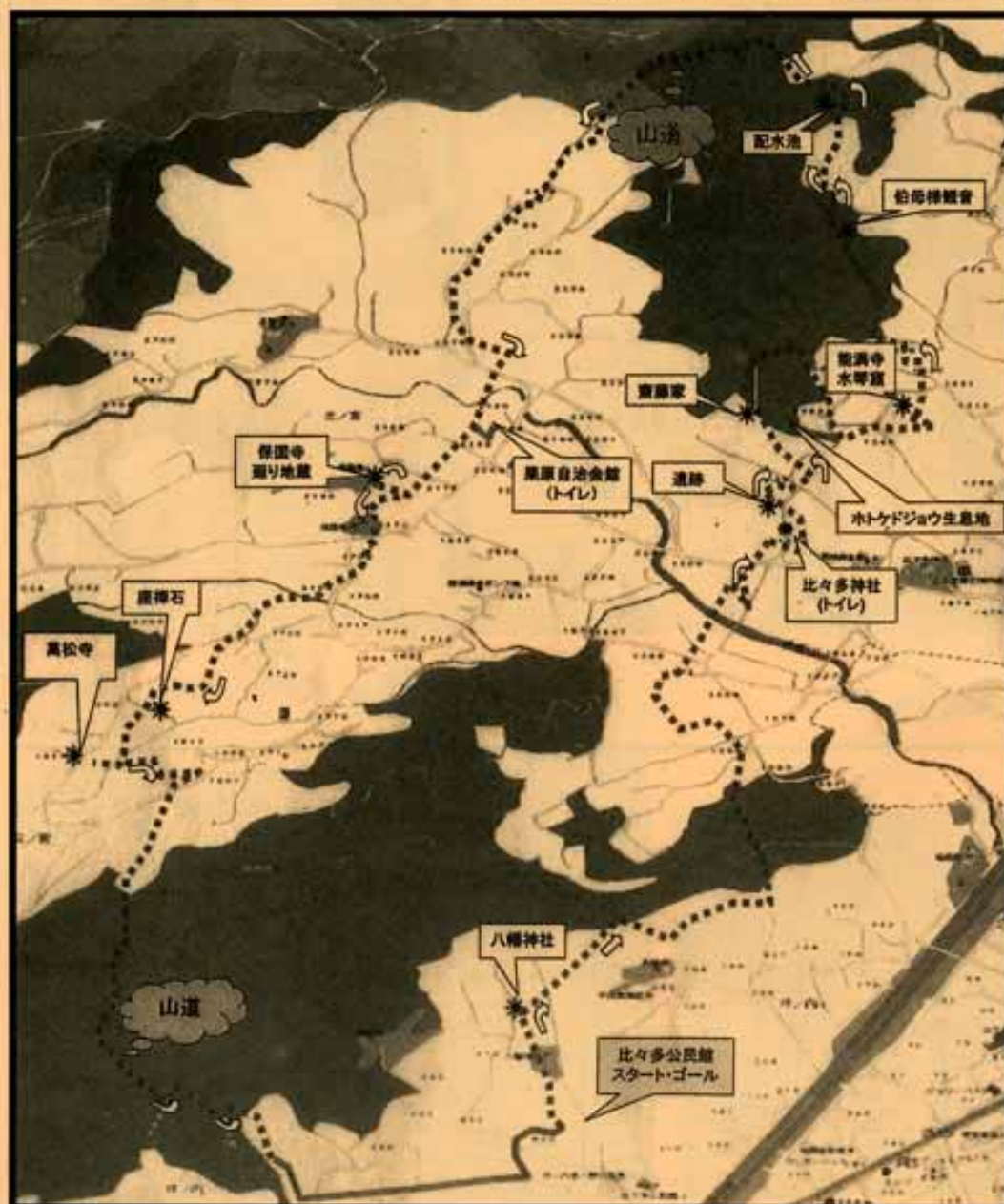
みんなで歩こう！健康のために

Let, s ウォーキング PART ~ 17 ~

〈コース概略〉

公民館→比々多神社→斉藤家→能満寺→配水池→山道→保国寺→萬松寺→山道→R246→公民館 (7.1Km)

三之宮比々多神社



伊勢原市指定重要文化財
斉藤家住宅



伯母様観音



健康豆知識

「悪い姿勢を正すトレーニング」こんな一頁を見つけました。姿勢が悪いと、体の疲れや痛みの原因になります。身近にある「ほうき」や「モップ」の柄を使って背筋を伸ばし姿勢を正すトレーニング、ためしてみてください。

全国体育指導委員 功 勞 者 表 彰

体育指導委員・平田重吉氏（大山地区）が「平成十九年度全国体育指導委員功勞者表彰」を受賞されました。平田氏は十五年にわたり、地域住民のスポーツ活動に対しての実技指導等の功績が評価されたものです。尚、伊勢原市の体育指導委員として二人目の受賞となります。



2

息を吐きながら、柄が背骨からできるだけ離れないようにして、右腕を上へ伸ばす。伸ばした腕は右の耳に軽く付ける。そのままゆっくり4つ数え、息を吸いながら下ろす。これを4～6回繰り返す。次に反対の腕も同様に行う。



1

足を肩幅ほど開き、ほうきの柄を右腕は上から、左腕は下から持ち、背骨に沿って当てる。ひじを真横に開いて胸を広げ、背筋を伸ばす。両足をしっかり踏ん張る。



県体育指導委員 功 勞 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「平成十九年度神奈川県体育指導委員連合会功勞者表彰」を、左記の五名の方が受賞されました。

安藤 政江（伊勢原北）
藤井 佳美（"）
大津 裕美（大山）
佐藤 恵子（大田）
松本 勝（成瀬）

編集後記

二〇〇八年・子年がスタートし、体指だよりは四〇号という節目を迎えました。私たちは各地区での活動を基本としながら、市体育指導委員協議会としての活動もあります。この紙面では、主に地区以外の活動報告と読み手である地域住民の皆様役に立てて頂きたいと、ウォーキングコースの紹介や健康豆知識等を掲載してきました。諸事情から、回覧という一過性の周知方法への転換を余儀なくされて数年経ちますが、広報部員一同は一生懸命、紙面を作り上げてきました。その自負をもって四〇号を締めくくりたいと思います。