

とにかくもっと歩こう ウォーキング で心身生活!プラン

×スタイル



猫背、
内股でしゃしゃか歩く
下を向いて歩く

正しいウォーキングスタイル

ウォーキングはフォームも大切。
間違ったフォームで歩くと腰やひざを
痛めてしまうことにも。ポイントは
背筋をピンとのばして歩幅を広くとっ
て歩くこと、つまさきでけて、か
かから着地する足の動きを意識して
歩くことです。



肩、
ひじの力は抜く

背筋を伸ばして
胸を張る

視線はまっすぐに
あごをひく

腕は歩幅に合わせて
大きく振る

重心は腰に置いて
上体を揺らさない

歩幅は広く
大また気味に歩く
つま先でけて
着地は必ずかかとから

歩くスピードは
少し早足で

◆安全にウォーキングするために



1.始める前には
健康診断を受けよう



2.食後1時間は避ける
睡眠不足・体調の悪い日
は避ける



3.ウォーキングの前には
屈伸など柔軟体操をして
体をいたわる



4.やりの荷物は
余力が残る程度にとどめ、
毎日続ける

「健康日本21」 DATA ■日常生活における歩数の増加
目標値：男性9200歩、女性8300歩 注)1日あたり平均歩数で1000歩、歩く時間で10分、歩行距離600~700m程度の増加に相当

ニュースポーツの紹介

バウンズボール

このゲームは柔らかい
ボールを使い、手で打ち
合うスポーツです。
基本的なルールはテニス
と同様で非常に簡単です。
人数は1チーム3名で
行うのが普通でコートの
広さはバドミントンと同
じで、ネットの高さは75
センチです。
ボールは丸型とライス
ボール型がありますが、
このライスボール型を使
うとボールが何処に飛ん
で行くか分からず、ゲー
ムがより一層盛り上がり
楽しいものとなります。
ぜひ、皆さんも
一度、体験して
みてはいかがでしょうか。
【広報部員】
青木兼利・城所重夫
安藤政江・松野康昌
青柳義明・鬼東正志
山口智子・久島清香
細谷久夫・尾崎 朗
谷口 武・中嶋京一



体指 だより

第41号

【編集】
伊勢原市体育指導委員協議会
広報部
市教育委員会スポーツ課内
TEL.0463-97-7266
【発行日】
平成21年3月1日

体指だよりによせて

伊勢原市体育指導委員協議会
会長 平田 重吉

気持ちの良いスポーツにびったりの
シーズンがやって来りました。
皆様には、日頃から地域体力づくり活
動にご参加頂きありがとうございます。
私たち体指も地域体力づくり活動に、
住民の皆さんと一緒に健康維持増進に
取り組んでいます。
本年度は、各地域の特色を活かした
スポーツをご紹介します。また市民
全体を対象とした「すこやかスポーツ
デー」・「女性のためのリフレッシュ
デー」を企画し多くの方々にスポーツ
を行う「きっかけ」づくりを進めてま
いりました。
来年度におきましても皆様に、より
多くのスポーツに参加していただける
ように、創意工夫をするよう取り組ん
でまいります。
自分の健康は自分でつくる事を意識
しましょう。
四季折々の豊かな自然のあるまち伊
勢原で楽しくスポーツを始めましょう。



すこやかスポーツデー

平成20年11月9日
市総合運動公園の体育館で
ニュースポーツ「フロアカーリング
(写真上段)・フライングディスク・
リフレッシュテニス・ドッチボール」を
自由広場では「ベタンク」を用意し
延べ六〇〇名余りが参加体験をされ
ました。

女性のためのリフレッシュデー 平成20年11月6日・13日

フォトアルバム

【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 烏海喜代一・谷亀 博久
 大木 昭・藤井 佳美



11月23日 ソフトバレーボール大会



2月24日 第1回ベタンク大会

【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



6月15日
 連合クラブ
 親睦スポーツ大会



10月26日
 三世代交流
 グラウンドゴルフ大会



スローピッチソフトボール
 ボールがなかなか
 落ちてきませんゾ～

8月10日
 第17回盆山登山
 12丁目で休憩

【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12日 体育祭
 ダブルダブル
 ボール蹴り
 蹴ってもなかなか
 思う様に真直ぐ
 転がってくれません
 悪戦苦闘です



はつらつ玉入れ
 高さ4mのカゴ目掛けての
 玉入れ、なかなかうまく
 入りません



ムカデ競走 みんなの足と息がぴったり合わない
 なかなか前に進みませんね

【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



7月20日 スーパーキックベースボール大会

みことなキック…ボールの行方は？



10月12日 体育祭

大綱とび



年代別リレー

大綱引き
 気合いだー！
 引いても引いても
 大綱は動かさず？

【成瀬地区】

平成20年・21年度 熊本 周司・松本 勝
 体育指導委員 平 清和・八島 満雄
 細谷 久夫・久井 清香
 鬼束 正志・今井 明



6月22日 成瀬地区グラウンドゴルフ

一打入魂!!



【大田地区】

平成20年・21年度 佐藤 恵子・石田 良夫
 体育指導委員 白水磨須美・尾崎 朗
 正木 米子



8月4日 サマーフェスティバル



10月12日 体育祭



スプーン競走

2・5・3百足競走

縦輪レース

エコ障害物リレー

【桜台学区】

平成20年・21年度 田代 典子・城所 重夫
 体育指導委員 岩本 功・谷口 武
 吉田 穂積



12月6日 みかん狩りウォーク

66名で元気良くみかん園にGoll!



抜けるような青空の下
 みかん園に到着



みかんいっぱい
 満足 満足



6月29日 インディアカ大会
 来た来たー!!

10月12日 体育祭
 秋晴れの下思わずのり入る綱引

【竹園学区】

平成20年・21年度 齊藤 光雄
 体育指導委員 秋山 龍生
 中嶋 京一



6月28日
 ドッチビー教室
 桜台学区と共催で
 盛り上がりました



7月13日
 バスハイキング
 静岡 日本平方面 久能山
 最後に長〜い階段を
 下りました



10月12日 第36回体育祭
 晴天に恵まれ、みんなで汗を流しました