

西友 にしゆう

— 第60号 —
 令和3年3月31日発行
 発行責任者
 西区スポーツ推進委員協議会
 会長 黒永勝彦
 編集 広報部

コロナに負けないぞ!!



※撮影のため一時的にマスクをはずしています。

於 西区スポーツセンター



ソーシャルディスタンス!!



新人紹介



体温測定



消毒

【今年度初の合同部会】7月4日

新型コロナウイルス感染予防対策を取り、今年度の活動方針について討議しました。
 コロナ禍で予定している事業の大半が中止となるなか、地域のスポーツをどのように繋ぎ貢献するか。
 「コロナの状況変化を見極め、感染予防対策を徹底し、我々ができ得る事を精一杯考え実施する。」と決定しました。

スポーツのことはお任せ！ スポーツ推進委員!! 第3弾



井口台体育協会による
コロナ対策の様子

井口台体育協会のスポーツ勉強会に講師を派遣しました。(10月18日 井口台小学校)
 研修内容：ストレッチ体操
 45名の参加があり、皆さんマスク着用でしたが、笑顔で受講されました。

- ・ストレッチ体操は筋肉の柔軟性を増し、可動範囲を広げ、質を高めます。
- ・けがの予防につながり、また血流を促進し身体の痛みやコリの緩和に効果があります。
- ・日常生活の中で、少しの時間でも、自分に合ったリズムや強度で、無理なく楽しんでください。

【西区スポーツ推進委員協議会の取り組み】

軽スポーツの講師派遣を推進しています。各学区のスポーツ推進委員までお気軽にお問い合わせください。(ストレッチ体操、ペタンク、クubb、ユニカール等)

一日研修 (ノルディック・ウォーク in 宮島)



一日研修を開催しました。(11月1日 宮島 29名参加)
 研修内容：ノルディック・ウォーク
 広島県ノルディック・ウォーク連盟の専務理事と理事にご指導いただき、宮島棧橋前～杉之浦～うぐいす歩道～紅葉谷公園を巡る5キロに挑みました。

- 【ノルディック・ウォークとは】
- ・2本のポールを突きながらウォーキングするスポーツです。
 - ・ポールを使うことにより、単なるウォーキングより上半身を多く使い、消費カロリーがアップするとともに、全身の筋力アップが期待できます。
 - また、転倒防止と、ひざや腰への負担を軽減します。
 - ・老若男女、誰でも自分のペースで楽しめるスポーツです。



- 【体験して】
- ・最初は腕(ポール)と脚が左右同時に出るなど、チグハグな動きでしたが、慣れると上手くできるようになりました。
 - ・ポールのおかげで疲れも軽く、良い運動になりました。