

sports island

美深町スポーツ指導員

逸見佳代さんからのワンポイントアドバイス



こんにちは。美深町スポーツ指導員の逸見(へんみ)です。エアリアル先生と言ったほうが馴染みがあるかもしれませんね。今シーズンの美深スキー場の営業が終了し、私はオフシーズンに入ってしまったのですが、町民の皆さんにとっては活動のシーズンが始まります。今日は冬の室内で凝り固まった体をリセットさせる、日常生活の中で意識すると良いワンポイントアドバイスをしたいと思います。

(逸見さんの略歴：2006年トリノオリンピック出場【エアリアル】)

■姿勢を良くすること■

基本中の基本ですが、肩こり、腰痛はこれだけで大きく改善します。曲がった背筋、前に出た首など姿勢が悪いまま生活をする、可動域(動かせる範囲)が小さくなり基礎代謝が落ちる・血流が悪くなるなど肥満の原因となります。また本来ある場所ではない部分に腕や頭があることで、関節に負担がかかり痛みの原因となります。子どもたちにとっても姿勢は重要です。正しい姿勢が一番パワーを発揮できるので、姿勢が悪い子どもはスポーツ選手としても成長しづらく、成長中の身体にも大きな負担がかかります。日常生活でいつでも美しい姿勢を意識して健康を保ちましょう。

町民体育館利用時

新型コロナウイルス感染症対策について

これまで町民の皆さんには、新型コロナウイルス感染症対策として、町民体育館利用時のマスク着用をお願いしておりましたが、国の方針として3月13日(月)よりマスクの着用が個人の判断となったため、同様の扱いをすることとなりました。

症状がある方や新型コロナウイルス感染症の検査で陽性が確認された方、同居する家族に陽性となった方がいる方は、周囲に感染を広げないため、施設の利用を控えてください。

また、新型コロナウイルスは今年5月に5類感染症に移行予定ですが、それまで手指消毒や検温は継続して行いますので引き続きご協力をお願いいたします。

《町民体育館利用時の感染症対策》

- ・手指消毒【継続】 / ・ソーシャルディスタンス【継続】
- ・検 温【継続】 / ・マスク着用【個人の判断】



【本件に関するお問い合わせ】

教育委員会教育グループ体育振興係 TEL:2-1744

町民体育館からのお知らせ

◆町民体育館の専用利用を希望される団体等は、利用前月の10日までに体育館窓口に使用申請書を提出してください。

◆町民体育館を利用された際の忘れ物をお預かりしています。お心当たりのある方は、町民体育館窓口でご確認ください。 **保管期間 4月30日(日)まで**

トレーニングルーム利用講習会 4月12日(水) 18:30 ~

※受講申込みは、町民体育館まで(初回利用前に受講が必要となります)

◆◆◆◆ 体育施設に関する問合せ先 ◆◆◆◆

指定管理者：株式会社クリア TEL 2-1555 町民体育館 TEL 2-2383