



【編集】

東区役所総務企画課広聴係  
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1  
☎741-2414 FAX 742-4762  
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

●東区民ホームページ

http://www.city.sapporo.jp/higashi/

●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)  
「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日10時30分～40分  
「タッピー通信 い～すトリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

平成29年1月1日現在の人口・世帯数  
国勢調査ベース  
人口：263,545人 (前月比-37)  
世帯数：126,231世帯 (前月比-48)

# ひがしくあのころ

## ～第17回 美香保体育館～



建設中の美香保体育館 (札幌市公文書館所蔵 昭和44年撮影)



第1回アジア冬季競技大会

ショートトラック競技 (昭和61年撮影)



スケート場 (平成29年撮影)

今月の「ひがしくあのころ」は、「美香保体育館」です。  
昭和45年(1970年)に「美香保屋内スケート競技場」として完成し、札幌冬季オリンピックをはじめ、アジア冬季競技大会などで公式競技の会場として利用されました。  
昭和47年(1972年)のオリンピック終了後に、「美香保体育館」と改称し、現在は、夏季(6月から9月)は体育館、冬季(11月から4月)はスケート場として市民に一般開放されています。  
2017冬季アジア札幌大会ではアイスホッケー会場\*として利用されます。  
\*詳しくは、「区民のページP3」をご覧ください。

### 2017冬季アジア札幌大会 東区民応援デー

地元的美香保会場を、みんなで盛り上げませんか。男子アイスホッケーの試合に、区内にお住まいの方50人をご招待します。

対象試合 2月25日(土) ①12時 モンゴルvsチャイニーズ・タイペイ ②15時30分 タイvsシンガポール  
③19時 ホンコン・チャイナvsアラブ首長国連邦

会場 札幌市美香保体育館(東区北22条東5丁目1-1)

申込方法 はがきまたはファクスで観戦希望者の氏名、住所、年齢、電話番号を記入し、下記申込先に送付。  
1人につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果は、郵送でお知らせします。  
※記入していただいた個人情報、抽選および発送のみに使用します。

申込先・詳細 〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1  
東区地域振興課 東区民応援デー係 ☎741-2429 FAX 722-2794

その他 当選者にお渡しするチケットは1日券ですので、どの試合でも観戦いただけます。  
なお、会場に一般用の駐車場はありません。公共交通機関などでお越しください。

2月17日  
(金) 必着



# 東区で この冬を楽しむ♪



札幌に住む私たちにとって、雪は身近な存在ですが、日常では、冬の寒さや雪の多さから、室内にいる時間の方が多くなっているかもしれません。しかし、冬だからこそ外で楽しめる場所が東区にはたくさんあります。また、今年は、雪と氷のスポーツの祭典「2017 冬季アジア札幌大会」も区内の美香保体育館で開催されます。この機会に、いろいろな冬の楽しみ方を見つけに外へ出掛けてみませんか？



## 冬ならではの乗り物に乗ろう！ サッポロさとらんど



東区丘珠町584番地 2 ☎787-0223  
 [開園時間] 9時～17時 月曜定休(祝日の場合は翌火曜)  
 [アクセス] 中央バス東61・東76「丘珠高校」下車徒歩10分

冬のさとらんどでは、スノーモービルに引かれたバナナボートやチューブなど、冬ならではの乗り物を楽しめます。その他、かまくらや雪合戦広場、歩くスキーコースがあり、“さとの雪山”ではそりやチューブで遊ぶことができます。

バナナボート



### 乗り物

期 間	2月26日(日)までの土日祝
時 間	10時～15時
料 金	・バナナボート …大人300円/回 子ども200円/回 ・のりりチューブ …大人300円/回 子ども200円/回 ・トラクター遊覧車 さとちゃん号 …100円/回



さとの雪山



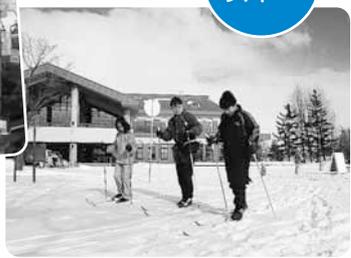
### 歩くスキー

### 歩くスキー・さとの雪山

期 間	2月26日(日)まで毎日
時 間	9時～16時
貸出用品	・歩くスキー…200円 (板、靴(サイズ18.5cm～29cm)) ストックのセット ・チューブ…無料 (貸出数には、限りがあります)

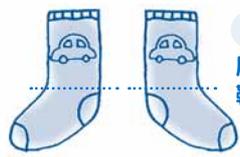


トラクター遊覧車



## 豆知識

- 〈用意するもの〉
- ・手袋
  - ・靴下(レップウオーマー)でも可
  - ・針と糸とはさみ



1 履かなくなった靴下を切る



2 縫い付けて足す



腕にぴったりフィットして寒くならないよ!





# モエレ沼公園

東区モエレ沼公園 1-1 ☎790-1231 [営業時間] 7時～22時(入園 21時まで)無休  
 [アクセス] 中央バス東 69・東 79(「中沼小学校通」行きの系統のみ)  
 「モエレ沼公園東口」下車、徒歩 10分

彫刻家イサム・ノグチの描いた公園のデザインが、雪が積もることにより一層引き立つようになります。白く美しい広大な景色の中で、芸術を感じながら歩くスキーコースや東区唯一の山、モエレ山でそり遊びを楽しめます。



歩くスキー



スノーシュー



そり

写真提供:モエレ沼公園 photo:KOMAKI Yoshisato

## 歩くスキー、スノーシューなどのレンタル

- 期 間 3月5日(日)まで 月曜定休(祝日の場合は翌火曜)  
 時 間 10時～16時(最終返却時間)  
 貸出場所 ガラスのピラミッド 1階  
 料 金 ・歩くスキー(板、靴(サイズ20cm～29.5cm)、ストックのセット)…200円  
 ・スノーシュー\*(スノーシュー、長靴、ストックのセット)…300円  
 ※西洋式の「かんじき」  
 ・そり…200円 ・長靴…200円



# 2017 冬季アジア札幌大会

開催期間 / 2月19日(日)～26日(日)

札幌市と帯広市で開催される『2017冬季アジア札幌大会』。冬季アジア大会は、アジア地域の冬季スポーツの振興・発展と競技力の向上を目的に創設され、今回で8回目の開催です。東区では美香保体育館がアイスホッケー会場となり、アジアのトップ選手による迫力の熱戦が繰り広げられます。

- 競技 ●スキー ●スケート ●バイアスロン ●アイスホッケー ●カーリング

## 札幌市美香保体育館

東区北22条東5丁目1-1 ☎741-1972  
 [アクセス] 地下鉄南北線「北24条駅」3番出口徒歩約10分  
 地下鉄東豊線「元町駅」5番出口徒歩約15分

冬季は3月10日(金)まで通常開放を休止し、3月11日(土)～4月10日(月)までスケートリンクを開放します。

競技 アイスホッケー  
 種目 男子ディビジョンI 総当たり戦  
 日程 2月18日(土)、20日(月)、21日(火)、23日(木)、25日(土)  
 開始時刻 (いずれの日程も) 12時、15時30分、19時  
 チケット 自由席〔前売〕500円〔当日〕大人/1,000円 小・中学生/500円  
 発売場所 チケットぴあ、E+(イープラス)、ローソンチケット、  
 オフィシャルチケット販売サイト <http://sapporo2017.org/ticket>

2月25日(土)は、東区民応援デーです! (区民のページP1参照)



その他の会場や料金などの詳細は 広報さっぽろ 2017年1月号6ページまたは、公式ホームページ <http://sapporo2017.org> をご覧いただくか、インフォメーションデスク ☎0570-08-2017(平日 10時～17時)までお問い合わせください。





東区役所関連

- 東区役所 (北11東7) ☎741-2400
  - 東区土木センター (北33東18) ☎781-3521
  - 東保健センター (北10東7) ☎711-3211
  - 北部市税事務所 (中央区北4西5 アスティ45 9階) ☎207-3912
  - 東消防署 (北24東17) ☎781-2100
  - 東清掃事務所 (丘珠町873-1) ☎781-6653
- 2月11日からの内容を掲載しています

まちづくりセンター

- 鉄東 (北9東5) ☎721-3105
- 北光 (北18東5) ☎721-1271
- 北栄 (北25東7) ☎721-6336
- 栄西 (北42東4) ☎752-9536
- 栄東 (北41東14) ☎711-2203
- 元町 (北20東20) ☎781-5375
- 伏古本町 (伏古3-3) ☎784-5534
- 丘珠 (丘珠町183-2) ☎781-4283
- 札苗 (東苗穂7-2) ☎783-3608
- 苗穂東 (苗穂町3) ☎742-4427

ロビーコンサート

吹奏楽のコンサートを開催します。

日時 2月20日(月)12時15分から30分程度。

会場 東区民センター。  
出演 「札幌ハーモニカアンサンブル」指揮・小岸由美子、演奏・高瀬捷男ほか。  
曲目 「ムーソライトセレナーデ」、「浪路遙かに」、「ある愛の詩」ほか。  
費用・申込 無料。当日、直接会場にお越しください。  
詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎(741) 2429

第17回東区ゴルフ大会

未経験の方には指導します。奮ってご参加ください。  
日時 3月16日(休)12時30分から(受付は11時30分〜12時15分)。  
会場 つどいむ(栄町885-1)。  
対象 東区にお住まいの方。  
内容 8ホール2ラウンド(全16ホール)を行います。  
参加料 500円。  
定員 14人(先着順)。  
その他 用具はお貸しします。申込 2月21日(火)〜3月3日(金)に市コールセンター ☎(222) 4894 に申し込み。市ホームページからも申し込みできます。

胃がん・大腸がん検診

日時 ①2月20日(月)②3月13日(月) (受付時間は8時45分〜10時)。  
会場 東保健センター。  
対象 東区にお住まいで40歳以上の方。  
費用 胃がん700円、大腸がん400円。※減免制度あり。  
申込 ①2月15日(水)②3月8日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。  
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

市税の納税相談

市税を納期限までに納付できない方は必ずご相談ください。ご相談の結果、分割納付をする場合には、申請書等の提出が必要となりますので、印鑑、収支の状況が分かる書類(通帳、給与明細、各種領収書等)をご持参ください。毎週木曜日(祝日除く)は20時まで、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。  
相談先・詳細 北部市税事務所 (中央区北4西5 アスティ45 9階) 納税課納税係 ☎(207) 3913

コミュニティマーケット in 東区 (COME)

まちづくりや文化、福祉などの活動を行う市民団体の皆さんが日頃の活動を楽しく紹介するイベントです。  
日時 2月26日(日)11時〜17時。  
会場 アリオ札幌ハーベストコート (北7条東9丁目2-20)。  
内容 【展示・体験ブース】パネルや写真の展示、各体験コーナー。【ステージ発表】コーラス、楽器演奏、手品、演舞など。詳細は東区民ホームページ「東区 COME」で検索!  
問い合わせ COME 実行委員会事務局 (東区地域振興課 ☎741-2429)

第14回健康づくりフェスティバル

「触れる」ことから始めてみよう 健康づくりを楽しく実践!

日時 2月22日(水)13時〜16時。(受付12時45分〜)。  
会場 東区民センター2階大ホール。  
費用 無料。  
申込・定員 直接会場にお越しください。200人(先着)。  
内容



- 【音楽療法】「みなさんと楽しく音楽を〜より健康な日常を〜」(札幌大谷大学)
  - 【ストレッチ・筋トレ】「自分の身体と心に触れ合う」(専門学校北海道体育大学)
  - 【健康講話】札幌市医師会健康講話「『触れる』ことから始める健康づくり」(みきファミリークリニック院長三木敏嗣氏) 天使大学健康講話「“触れる”を体感してみよう!」
  - 【脳活体験】「脳活!?〜楽しく継続的に脳を活性化〜」(札幌保健医療大学)
  - 【試食】根菜ミルクスープ (東区食生活改善推進員協議会)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

第72回札幌市東区少年少女相撲大会「春場所」

日時 3月12日(日)9時30分〜(受付8時45分〜)。  
会場 東区体育館2階格技室 (北27条東14丁目3-1)。  
対象 東区にお住まいの小学1年生から6年生の男女。  
参加料 無料。参加賞あり。  
申込 札幌市東区相撲連盟公式サイト (http://blog.goo.ne.jp/1955618-001) をご覧になり、2月28日(水)までに☎788-4369で学校名、学年、氏名(フリガナ)、性別、電話番号を記入し申し込み。  
詳細 東区相撲連盟(山本) ☎090-3395-1515



# 子育て情報掲示板



## ご存知ですか？子育て情報室「タッピールーム」

♪タッピールームでは子育てに関する情報を提供しています。  
 ♪「育児のことで相談したい」「親子で遊ぶ場所を知りたい」「手作りのおもちゃの作り方を知りたい」など子育てについて聞きたいときはお気軽にお尋ねください。  
 ♪絵本や育児書の貸し出しも行っていきます。

**場所** 東保健センター1階。  
**利用時間** 月曜日～金曜日 8時45分～17時15分。  
 (土・日、祝日、年末年始はお休みです)  
**詳細** 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎712-6331



## 両親教室

初めての赤ちゃんを迎えるママとパパが対象です。  
 パパも実習を通して、赤ちゃんのお世話について学んでみませんか？

**日時** 2月24日(金)19時～20時30分(受付・体験コーナーは18時30分から)。  
**会場** 東保健センター。  
**対象** 平成29年5月～7月に出産予定のママとパパ。  
**費用・定員** 無料。45組(先着順)。  
**持ち物** 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。  
**申込** 2月15日(水)～21日(火)市コールセンター  
 (☎222-4894)に電話で申し込み。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



## サンデーサロン (毎月第4日曜日開催)

**日時** 2月26日(日)10時～12時。  
**会場** ちあふる・ひがし(北9条東7丁目1-25)。  
**対象** 就学前のお子さんと保護者。  
**費用・申込** 無料。当日、直接会場へお越しください。  
**詳細** 東区保育・子育て支援センター ☎711-7807



## 児童会館 <http://www.syaa.jp/>

新生	北8東7	☎711-1339
栄西	北46東5	☎752-8363
北栄	北30東6	☎711-3755
北光	北18東5	☎753-6353
元町南	北16東16	☎785-6148
ひのまる	北38東9	☎752-1551
苗穂	苗穂町5	☎711-8433
東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191

- やってみYO～！パレンタインクッキング  
(ひのまる：2/14(火)15時～16時30分)
- つくっちゃ王 豚汁作り  
(栄西：2/18(土)10時30分～13時)

毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細は、各館にお問い合わせください。

※全館で中学・高校生の夜間利用可能

## 除雪パートナーシップ排雪制度による運搬排雪が始まりました

除雪パートナーシップ制度は、地域住民の皆さんと札幌市が費用を分担して、住宅地の生活道路を運搬排雪する制度です。なお、作業は昼間に行いますので、地域の皆さんにはご不便をお掛けしますが、誘導員の指示に従ってご通行ください。



### ○制度等に関するお問い合わせ先

東区土木部維持管理課 ☎781-3521

### ○作業に関するお問い合わせ先

各除雪センターへ

西地区除雪センター	☎781-9515
東地区除雪センター	☎791-7041
南地区除雪センター	☎781-5281



## ★1月号新春ひがしくイズ解答★



プレゼントクイズの答え  
**あいすほっけー**



当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

- 問1：ふれあい牧場
- 問2：いちょう
- 問3：中沼ぶらすちっく選別センター
- 問4：みかほ公園
- 問5：ふっとさる
- 問6：けいおう2年
- 問7：だんばー

たくさんのご応募ありがとうございました。



### 東老人福祉センター

#### 「平成29年度定員制講座」受講生募集

**会場** 東老人福祉センター（北41条東14丁目1-1）。  
**対象** 60歳以上の初心者で1年間受講できる方。  
**受講料** 無料（教材費は実費負担）。  
**申込** 2月13日（月）～24日（金）9時30分～15時30分に年齢を証明できるものを持参し、本人が直接窓口で申し込み（申込多数時3月2日（木）に抽選）。  
**詳細** 東老人福祉センター ☎741-1000



講座名	受講日	時間	定員
編み物	第1・3（月）	10時～12時	20人
オカリナ	第2・4（月）	10時30分～12時	16人
皮革工芸	第1・2・3（月）	10時～12時	12人
書道	第1・2・3（月）	10時～12時	20人
ペン習字	第1・2・3（月）	13時～15時	20人
アートフラワー	第1・3（月）	10時～12時	16人
絵手紙	第2・4（月）	10時～12時	24人

## 税の申告受け付けのお知らせ

ご来場の際には、公共交通機関をご利用ください。

### 市・道民税（住民税）の申告受け付けが始まります

市・道民税（住民税）の申告会場と開設期間は以下のとおりです。※特に初日は大変混みますので、ご了承ください。

会場	北部市税事務所 （中央区北4条西5丁目1 アスティ45 9階）	篠路コミュニティセンター 2階会議室1・2 （北区篠路3条8丁目11-1）	東区民センター 3階視聴覚室 （東区北11条東7丁目1-1）	札幌サンプラザ 1階ロビー （北区北24条西5丁目1-1）
期間	3月1日（水）～15日（水）	2月14日（火）～16日（木）	2月21日（火）～24日（金）	2月28日（火）～3月3日（金）
時間	8時45分～17時15分		9時～17時	

※土・日曜日を除く。

**詳細** 北部市税事務所市民税課 ☎207-3914

※本誌28ページも併せてご覧ください。

### 所得税及び復興特別所得税の申告受け付けをしています

所得税及び復興特別所得税の申告会場と開設期間は以下のとおりです。

	所得税及び復興特別所得税の確定申告	「税理士による無料申告相談」 （年金を受給されている方のみ）
会場	札幌北税務署（北区北31条西7丁目3-1） ※地下鉄南北線「北34条」駅5番出口より徒歩10分。	北海道経済センター8階Aホール（中央区北1条西2丁目） ※「札幌駅前通地下歩行空間」9番出口より徒歩2分。 ※「さっぽろ地下街」市役所・経済センター出口より徒歩1分。
期間	2月16日（水）～3月15日（水） ※土・日曜日を除く。ただし、2月19日（日）と26日（日）は、相談・受付を行います。	1月30日（月）～2月9日（日） ※土・日曜日を除く。
時間	9時～17時	9時～17時（16時受付終了）

※申告書の作成には時間がかかりますので、なるべく早めにお越しください。なお、会場が混雑している場合には、受付を早めに締め切ることがあります。

※市税事務所、東区役所、東区民センターでは、受け付けを行っていません。

**詳細** 札幌北税務署（自動音声案内）☎707-5111（代）

### 税の申告にマイナンバーの記載が必要となります

市・道民税（住民税）や所得税の申告の際に、申告者ご本人や扶養親族の方などのマイナンバーの記載が必要になります。申告時には、申告者ご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

（本人確認書類の例 「マイナンバーカード」、「通知カードと運転免許証や公的医療保険の被保険者証など」）



## 区内各施設の講座など

**直接会場** = 当日直接参加するもの **要申込** = 事前申し込みが必要なもの  
**先着** = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。  
 都合により、受講内容、日時を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりする場合があります。

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323					ふしこ地区センター	検索 クリック!
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考		
何でも話せる行政相談 ～改正年金制度等について～ 	2/14(水) 13時30分～16時	無料	<b>直接会場</b> 先着 30人	[対象] 不問		
絵本の読み聞かせの会	2/15(木)、22(木)、3/1(水)、8(水) 15時～16時	無料	<b>直接会場</b>	[対象] 幼児以上 (幼児は保護者同伴) ※後半は小学生向けのプログラムも用意		
お手軽運動講習会	2/20(月) 13時30分～15時30分	無料	<b>直接会場</b> 先着 50人	[その他] 上靴、汗拭きタオル、飲み物を用意		

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833					苗穂・本町地区センター	検索 クリック!
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考		
[申込] ①各回電話10人、窓口10人(先着順)。③電話10人、窓口10人で受け付け(先着順)。						
①歌声サロン 	2/16(木)、3/2(木)、9(木) 13時30分～15時	受講料 各800円	<b>要申込</b> 先着 各20人	2/13(月)から		
②大人の映画会 「第三の男」 	2/18(土) 13時30分(開場13時)	無料	<b>直接会場</b> 先着 30人			
③若石式足もみ健康法 	3/16(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	<b>要申込</b> 先着 20人	2/24(金)から		

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005					栄地区センター	検索 クリック!
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考		
[申込] ②申込日の9時～17時に電話で受け付け(先着順)。③申込日の9時～17時に電話で受け付け、翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選、結果は電話で通知。定員に満たない場合は、以降、電話または窓口で受け付け(先着順)。受講料と教材費は、申し込み時に一括納入してください。						
①お話の扉(朗読) 「おしになった娘」ほか 	2/25(土) 11時～12時	無料	<b>直接会場</b>	[対象] 小学生以上		
②お家の塗装のお話し ～契約する前の心構え～	3/14(水) 10時～12時	無料	<b>要申込</b> 先着 16人	2/14(水)から		
③手軽に作ろう! フライパンでパン作り	3/23(木) 10時～13時	受講料 800円 教材費 800円	<b>要申込</b> 抽選 12人	2/20(月)から [メニュー] あんぱん ほか		

元町図書館 北30条東16丁目3-13 ☎784-0841					元町図書館	検索 クリック!
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日(期間)・備考		
おもちゃクリニック	2/15(水) 13時～16時	無料	<b>直接会場</b>	修理が必要なおもちゃ持参 (交換部品は実費負担)		
本の読み聞かせ 「だるまさんが」ほか	2/17(金)、3/4(土) 11時～12時	無料	<b>直接会場</b>	[対象] 幼児以上 (幼児は保護者同伴)		

広告



は、みんなで集まって暖かく過ごし、  
 家庭の省エネ・節電に取り組む「ウオームシエア」関連事業です。





①美香保夏まつりでゲームを運営する佐々木さん。  
②段ボール製のそりで滑走タイムを競うモエレ山爆走そり大会。佐々木さんも運営に携わります。



北栄地区  
スポーツ推進委員

さ さ き みのる  
佐々木 稔さん

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今回は、北栄地区スポーツ推進委員の佐々木稔さんを紹介します。

**スポーツですてきな笑顔**

少年野球の指導や町内会の体育文化部長として活躍していた佐々木さん。10年ほど前からスポーツ推進委員として、地域でスポーツ事業の企画・運営などを行っています。

「スポーツをすると皆さん自然とすてきな笑顔が出ます。周囲の方々の交流も深まりますね」と佐々木さんは笑顔でスポーツの魅力を語ります。

地域の祭りや運動会をはじめ、札幌マラソンやモエレ山爆走そり大会など仕事の合間に幅広く活動しています。

「競技を企画する際は、自分たちで試しながら、けがの危険性を減らす工夫をしています。自分たちが企画した競技を楽しんでもらえるとうれしいですね」とやりがい語る佐々木さん。

一方で、少年の運動化も感じています。「地域のイベントは、子どもたちの参加が減ってきています。親子や友人同士で気軽に楽しんでもらえれば」と参加を呼び掛けます。

札幌カーリング協会理事も務める佐々木さん。19日から開催される冬季アジア札幌大会の運営に携わります。

「色々な種目があるので、会場に足を運び、冬のスポーツの迫力を感じてみては」と佐々木さん。みんなで観戦に出掛けて大会を盛り上げましょう。

**教えて！  
タッピー**

寒いこの季節、猫背になりがちです。猫背を改善する方法を教えてください。

背中の筋肉を鍛え、胸の周りの筋肉を柔らかくするエクササイズを紹介します。



猫背改善！『**胸張り体操**』

猫背の主な原因である「背中の筋肉が弱く、胸の周りの筋肉が硬い」という部分を改善する体操です。

1. 背中が真っすぐになるように、椅子の背もたれに胸をつけて座ります。
2. 腕を地面と水平になるように前に出します。(写真①)
3. 脇を締めて肘から腕を引きます。このとき、胸を張って肩甲骨を寄せるように行います。(写真②)



どこでもできる簡単な運動なので、時間を見つけ積極的にを行い、猫背改善を目指しましょう。

専門学校北海道体育大学校  
スポーツトレーナー学科1年  
かがみ りょうが  
鏡 凌雅さん

**ポイント**

息を吐きながら3秒で腕を引き、息を吸いながら3秒で腕を出す運動を繰り返します。胸は背もたれから離さないようにしましょう。10回2セットを目安に毎日行いましょう。

