

令和4年度札幌市自治振興功労者表彰

～心からお祝い申し上げます～

長年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に貢献された方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の受賞者が決定しました。東区からは、横山公子さん（鉄東地区連絡協議会女性部長・副会長）と、三澤繁実さん（丘珠連合町内会顧問）が受賞されました。



三澤 繁実さん



横山 公子さん

ふむふむ ひがしく



今月は、北海道スポーツ専門学校
の学生が室内で簡単にできる
体操やストレッチを紹介
します。

冬の運動不足解消!

お家で楽しく!子どもと2人でできる体操・ストレッチ

東区役所と地域連携協定を締結し、ひがしく健康・スポーツまつりやモエ山爆走そり大会などのイベントに協力していただいている北海道スポーツ専門学校。今月は運動不足になりがちなこれからの季節、お家で楽しく子どもと2人でできる体操・ストレッチを、学生に紹介してもらいました。

北海道スポーツ専門学校
スポーツトレーナー学科



1年 車谷悠斗さん

1年 遠藤勢也さん

その1. 開脚運動 股関節の柔軟性向上に効果!



注意点
大きな反動はつけず、揺らす程度、無理の無い範囲で。



順序
①開脚して手をつなぎます。
②互いに引っ張り合い、10回程繰り返しましょう。

その2. 必殺! ひっくり返し!

体幹機能の向上に効果!



順序
①ひっくり返す役と耐える役に分かります。
②耐える役はうつ伏せになり、ひっくり返されないように耐える。
③ひっくり返す役はフェイントを入れながらあおむけにひっくり返す。



耐える! 耐える!

②③ ひんげん



ひっくり返りました!

その3. 輪っかくぐり コーディネーション能力(体を調整する能力)の向上に効果!

順序
①輪っか役とくぐる役に分かります。



③くぐる役は、その輪が崩れないようにくぐります。



②輪っか役は、体で表現できる限りの輪っかを作ります。

注意点
人や大きな家具などがなければ確認しましょう。



低く、しゃがむ!

輪っかの形や高さなどを
変化させるともっと楽し
めます。

広告