

# ストレッチで健康に！！



ストレッチは、健康を維持するためにはうってつけの運動です！  
実践することで様々な効果を得ることができます。

ダイエット効果もあるよ！

- 基礎代謝があがる
- 疲労回復
- 血行が良くなる
- 肩こりや腰痛の改善
- ケガの予防
- 心身の老化予防

全身のストレッチを紹介しますので、ぜひ実践してみてください！

※左右各20秒ずつで実践してください。



## 腕・肩

肩幅程度に足を開き、しっかりと前を向いて腕を伸ばす

NG!



下を見て腰が丸まっている



## 首

肩幅程度に足を開き、首を支えてあげるイメージ

NG!



下を見て首が曲がっている



## 二の腕・肩

肩幅程度に足を開き、上に向かってひじを持ち上げるイメージ

NG!



体が倒れて、ねじれている



## 胸

両腕を肩の高さまで上げて、後ろに引いて肩甲骨を寄せるイメージ

NG!



体が前に傾いている



## 脇腹

肩幅程度に足を開き、腕を上へ上げ体を真横に倒すイメージ

NG!



体が倒れて、ねじれている



## もも前

壁やテーブルなどに手をつき、手で足をもって、ももが出ないように伸ばす

NG!



体が前に倒れている



## ふくらはぎ

視線を前にして、上半身はまっすぐで、重心は前方寄り

NG!



かかとが浮いて、ねじれている



## もも裏

お尻を突き出すイメージで、つま先を上げた状態で、体を前に傾ける

NG!



下を見て腰が丸まっている

# スポーツ推進委員とは、？

国の「スポーツ基本法」で規定されている公的な社会体育指導者です。

幕別町では、教育委員会の推薦で、12名のスポーツ推進委員（以下「委員」とする。）を2年間を任期として委嘱しております。

委員は、スポーツの推進のために活動をおこなっております。

委員になることで、色々な方とスポーツを通じて交流ができ、スポーツイベントの運営や、各種研修会でスポーツの知識をより深めることができる等、スポーツを隅から隅まで楽しむことができます！

## ～ 主な活動内容 ～



### ～ウォークラリーまくべつ～

春や秋などの外を歩くのに気持ちが良い時期に、季節の風物を楽しみながら、参加された皆さんと一緒に町内を歩きます

「ノルディックウォーキング」の講師を招き、本格的なウォーキングを楽しむことができます



### ～リフレッシュ教室～

運動不足になりがちな冬に開催しています  
内容は、ヨガやエクササイズなど軽スポーツのほか、ミニテニスやタスポニーなどのニュースポーツなどさまざまなスポーツに取り組み体をリフレッシュさせています

これらの活動のほか、「ウォーキングマップ（※町HPに掲載しております。）」の作成や、スポーツ大会・イベント・教室の運営や広報、各種研修会に参加しスポーツに関する知識を身につけるなどの活動を行っています。

幕別町の町政情報や魅力、イベント情報などの旬な情報を幕別町公式アカウントによりフルタイムで発信しています。  
スポーツイベントの情報や、施設の開館情報なども発信しておりますので、ぜひ、幕別町公式アカウントに「いいね！」  
「フォロー」をお願いします！



Facebookで「いいね！」

北海道幕別町



Instagramで「フォロー」

@tokachi\_makubetsu



Twitterで「フォロー」

@makubetsu\_town



防災・災害  
情報に特化  
した発信も  
行ってます



@幕別町防災（災害）情報

@makubetsubosai

