健康運動 memo ③

健康運動指導士　永目　真治

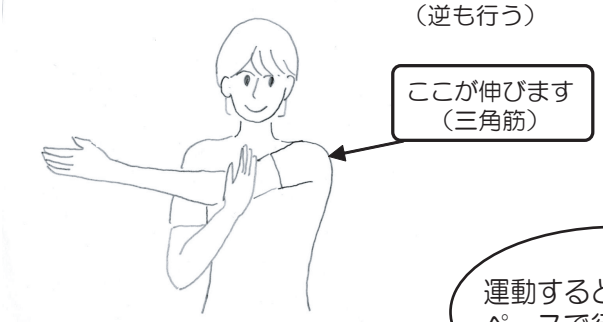
◇ストレッチングの方法について（上半身①）

○ストレッチングのポイント

①余分な力を入れないで、ゆっくり徐々に行いましょう。
②反動や弾みをつけないで行いましょう。
③呼吸は止めないで、自然に深くゆっくりと呼吸をしましょう。
④伸ばしているところに意識を持っていきましょう。
⑤ゆっくりと伸ばし、気持ちのいい張りを感じるところで10秒～30秒維持しましょう。
⑥継続して行いましょう。

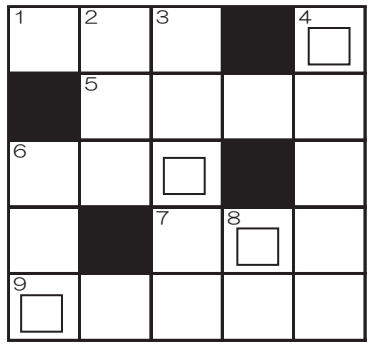
《首》左手で右耳の上を押さえ左方向に引く。
（逆も行う）

《腕》左手を体の前に出し右手で左手のひじを引く。
（逆も行う）



運動するときは自分のペースで行いましょう

スポーツライフ クロスワードパズル



□の中に入る文字を入れ替えて下の言葉を完成させてください

○○○○

※ヒント
レシーブ・トス・○○○○

■ヨコのカギ■
1 阪神タイガース「○○○打線」
5 いつもきまって行われること。
6 濃い紅色。「○○○の優勝旗」
7 ゴルフ道具。球を打つ部分が木でできているクラブ。
9 オリンピック代表の福原愛選手が行っている競技は？

■タテのカギ■
2 カレー粉の黄色のもと。別名「ターメリック」
3 主に海外遠征などで選手が移動するときに使用します
4 関節や弱点を利用した押さえ技や投げ技を特色とする武術。護身術として知られている。
8 大きな声でしかり、励ますこと。「○○○激励」
6 日本独特の気候。6月～7月のじめじめとした時期。

スポーツライフ
クロスワードパズル　11月号
答え　「さかあがり」

ハガキにクイズの答え・広報誌の感想・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上平成16年12月15日（水）（必着）までに下記へお送りください。
正解者の中から抽選で５名の方に事業団オリジナルグッズをプレゼントいたします。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

広報誌設置場所：
熊本市役所（社会体育課/青少年育成課）/熊本市内各公民館/熊本市総合体育館・青年会館/アクアドームくまもと/浜線健康パーク南部総合スポーツセンター/託麻スポーツセンター

社教振だより　スポーツライフくまもと12月号　Vol. 3　平成16年11月20日発行
編集・発行
（財）熊本市社会教育振興事業団　総務課　企画広報班
〒862-0941　熊本市出水2丁目7番1号　TEL　096-385-1042　FAX　096-385-1099
事業団ＨＰ　http://www12.ocn.ne.jp/~kcshakyo/　Ｅメールアドレス　kc-sports-shakyoshin@themis.ocn.ne.jp
※お問い合わせ・ご意見等につきましては上記住所又は、事業団Ｅメールにお願いいたします。