# 健康運動 memo ④

健康運動指導士　永目　真治

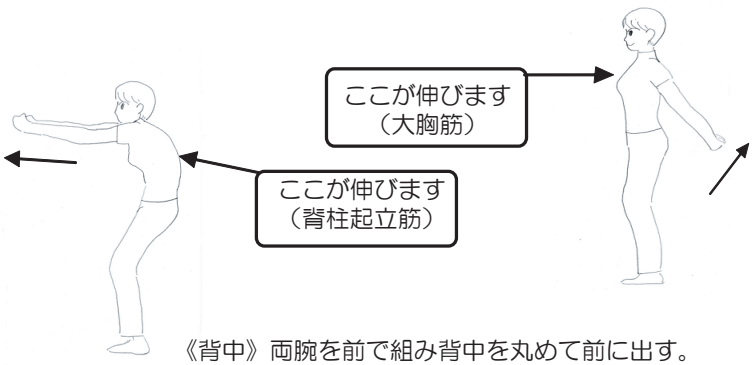
運動するときは自分のペースで行いましょう

## ◇ストレッチングの方法について（上半身②）

〇ストレッチングのポイント

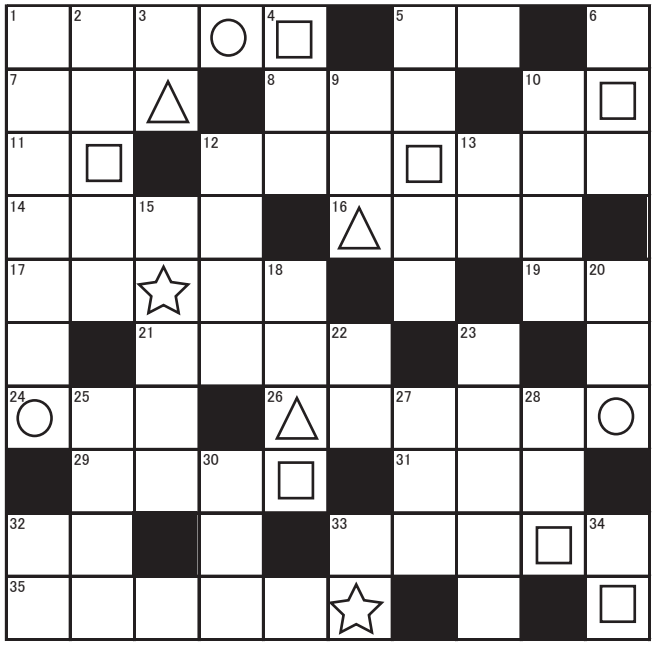
①余分な力を入れないで、ゆっくり徐々に行いましょう。
②反動や弾みをつけないで行いましょう。
③呼吸は止めないで、自然に深くゆっくりと呼吸をしましょう。
④伸ばしているところに意識を持っていきましょう。
⑤ゆっくりと伸ばし、気持ちのいい張りを感じるところで10秒～30秒維持しましょう。
⑥継続して行いましょう。

《胸》両腕を後ろで組み上に引き上げる



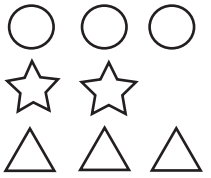

《背中》両腕を前で組み背中を丸めて前に出す。

## スポーツライフ クロスワードパズル お年玉特大号



□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



の３つの種目を行う競技は？

■ヨコのカギ■

1　メダル受賞者「ゴールドー」
5　自分の才能・知識・業績などに自信と誇りを持つこと。
7　威力をもっておどすこと。
8　練習。
10　筋肉の両端にあり、骨に筋肉を付着させるひも状の組織。「アキレス〇〇」
11　カギ
12　キャプテンにはこれが必要。
14　相手を動揺させること。「〇〇〇〇をかける」
16　全国高校総合体育大会。「〇〇〇〇ハイ」
17　ヨーロッパ東部の共和国。首都「キエフ」
19　長い棒に糸をつけて魚をとること。
21　「〇〇〇〇パーク」野生の動物を放し飼いにしている動物園
24　「〇〇〇ばまわれ」慌てないでいきましょう。
26　野球で野手が本塁をねらう走者を刺すために投げます。
29　釣って小さな魚は戻しましょう。「キャッチ＆〇〇〇〇」
31　見張ること。プールには必ずいます。「〇〇〇員」
32　ショルダー
33　競技者はこれを目指します。
35　物事をやりそこなったりしくじったりしたことを人に話すこと。一流選手のこんな話も聞いてみたいですね。

■タテのカギ■

1　投手では200勝、打者では2000本安打が基本です。
2　困難な状態や行き詰った事情などを切り開く方策
3　〇〇上競技。
4　腕・壁・砂・電波といえば？
5　自分でそう思い込むことによって、それが既定の事実であるかのような意識を生じること。
6　「〇〇〇摩擦」乾いた布で体をこすりましょう。
9　すぐれて大きいさま「〇〇〇な人物」
10　これが高すぎても低すぎてもいけませんね。
12　野球で前の投手を救援して投げること。
13　上の反対は？
15　こんな健康器具もはやりましたね。
18　緊張して過剰に神経質になっているさま。
20　運動には〇〇〇感が必要です。
22　打〇〇　防御〇〇　勝〇〇
23　出資者が企業に拠出した資金。
25　ロッククライミングでは、〇〇〇〇壁に立ち向かいます。
27　駅伝はひとつの道をこれに分けて競います。
28　「まえ」の反対「〇〇〇」
29　予想しないこと
30　脚部のこと「上肢」の反対「〇〇」
31　これの強い人になりたいですね。
32　人が乗りやすいように牛・馬などの背に置くもの。

スポーツライフ
クロスワードパズル１２月号
答え　「あたっく」

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17年1月14日（金）（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1名の方に「アクアドームくまもとプリペイドカード3,000円分」10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1月号　Vol. 4　平成16年12月17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。