健康運動 memo ⑤

健康運動指導士　永目　真治

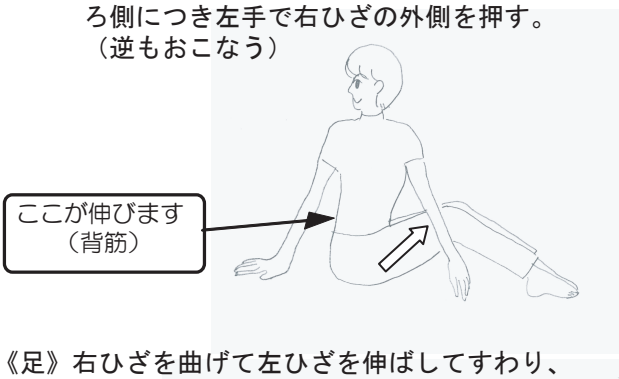
運動するときは自分のペースで行いましょう

◇ストレッチングの方法について（下半身①）

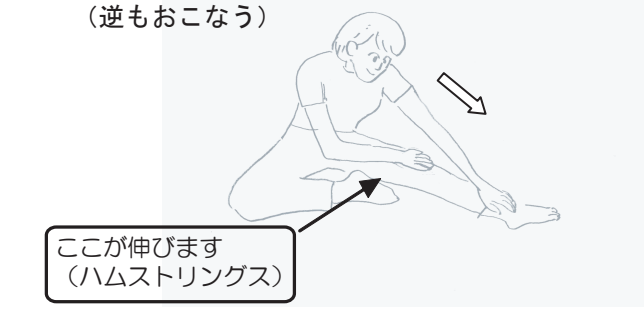
○ストレッチングのポイント

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。

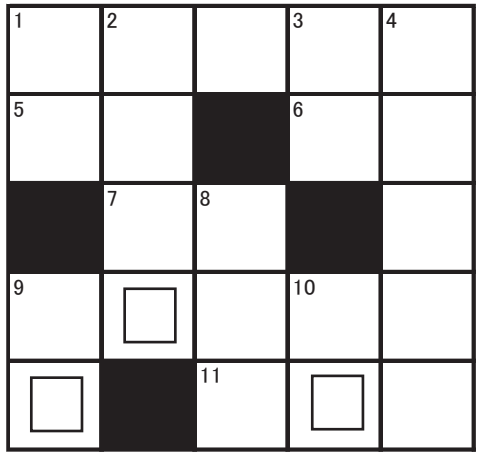
《腰》両ひざを曲げてすわり、右手を体の後ろ側につき左手で右ひざの外側を押す。（逆もおこなう）



《足》右ひざを曲げて左ひざを伸ばしてすわり、伸ばした足の先に左手がつくように伸ばす。（逆もおこなう）



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
2006年に行われるスポーツの祭典の開催地はどこ？

■ヨコのカギ■

1　双子。一卵性or二卵性？
5　タイガー
6　先手の反対　○○
7　中部地方西部の県。もとの美濃・飛騨にあたる。
9　ある地点から引き返すこと。またその地点。
11　オリンピック「モーグル」2大会連続メダリスト　○○○たえ選手。

■タテのカギ■

1　「鬼は○○」「福はうち」
2　これは絶対にいけません。
3　黒・白の石を交互において遊びます。
4　競輪選手の必需品です。
8　フリーダイビングの競技の1つであるコンスタントバラストは、水中にもぐれる○○○を競います。
9　サッカーオリンピックにオーバーエイジ枠で出場した。○○　しんじ選手。現在は海外のサッカークラブで活躍中。
10　今年は「とり」ですね。

スポーツライフ
クロスワードパズル１月号
答え　「とらいあすろん」

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2月15日（火）（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2月号　Vol. 5　平成17年1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。