健康運動 memo ⑤

健康運動指導士　永目　真治

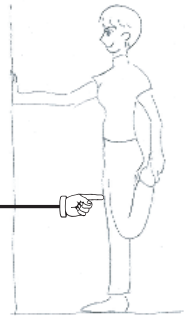
◇ストレッチングの方法について（下半身②）

○ストレッチングのポイント

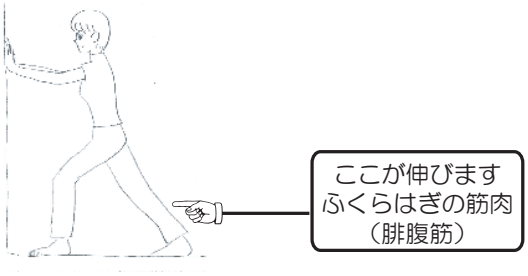
①余分な力を入れないで、ゆっくり徐々に行いましょう。
②反動や弾みをつけないで行いましょう。
③呼吸は止めないで、自然に深くゆっくりと呼吸をしましょう。
④伸ばしているところに意識を持っていきましょう。
⑤ゆっくりと伸ばし、気持ちのいい張りを感じるところで10秒～30秒維持しましょう。
⑥継続して行いましょう。

運動するときは自分のペースで行いましょう

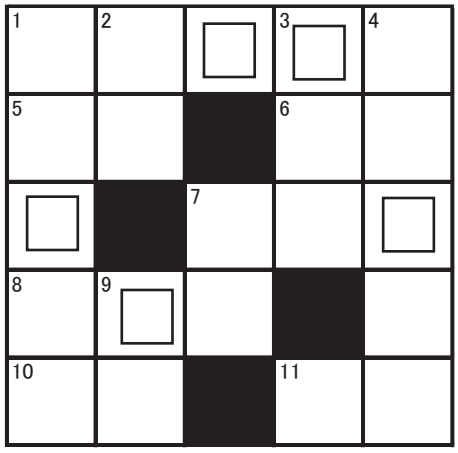
《足》壁に向かって立ち、左つま先を左手でもち引き上げる。（逆もおこなう）



《足》壁に向かって立ち、左足を前に出して右足を真っ直ぐ後ろに引き、かかとをつける。（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

思い～こんだら・・・

■ヨコのカギ■

1　室内で行うサッカー。

5　呼吸

6　ひい・ふう・みい・よう・いつ・○○・なな・やあ・・・・・

7　国際大会などではこれも厳しくなります。

8　昨年のゴルフ賞金女王。不動○○○。

10　春・夏・○○・冬

11　○○耳を持つことは大事なこと。

■タテのカギ■

1　スケート競技の一つです。

2　運がいいこと。○○がある。

3　ウインタースポーツは○○○季節に行われます。

4　○○○○キューブ。これはかなり難しいですね。

7　キック

9　熊本県内で今年1月に合併した市。（松橋・小川・不知火・三角・豊野）

スポーツライフ
クロスワードパズル2月号
答え　「とりの」

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3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3月号　Vol. 6　平成17年2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://kc-sks.com　Ｅメールアドレス　info@kc-sks.com
※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。