



スポーツで活躍した選手を表彰

池田町体育協会は、令和元年度に各種スポーツ大会などで活躍した高校生以上の方に池田町体育協会スポーツ大賞を贈呈しました。

【優秀選手賞】 竹中 悠人（六之井） 池田 悠汰（八幡） 竹中 和春（八幡）

自宅でできる「かんたんトレーニング」

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策で、外出自粛をされている皆さんに、年齢問わず自宅でできる「かんたんトレーニング」を紹介します。病気やストレスに負けないカラダ作りをしましょう。今回は、足と肩、お腹の筋力アップを紹介します。

●「段差を使った足踏み」

- ・自宅にある、段差（階段など）を使ってその場で足踏みをしてみましょう。
1回30秒～1分を目標に、3～5セット行いましょう。

【ワンポイントアドバイス】・動作を行う時の視線は、しっかり前を向って行いましょう。

【効果】・足（大腿筋）の太もも、お尻（大臀筋）のシェイプアップ ・下肢の筋力アップ



（写真では、さらに負荷をかけるため、水を入れた500mlのペットボトルを持って行っています）

●「肩の上下運動」

- ・500mlのペットボトルに水を入れた物を2つ用意します。両手にペットボトルを持って肩の上げ下げの動作をします。両肩同時に行っても良いですし、左右交互に行っても良いです。1セット15～30回を目標に、3～5セット行いましょう。（左右交互に行う場合は、左右の動作で1回とします）

【ワンポイントアドバイス】・肩を下げる時は、ストンと力を抜かずゆっくり下ろすようにしましょう。

【効果】・肩（僧帽筋）の筋力アップ ・肩こり予防



▲両肩で行う場合



▲左右交互に行う場合

●「四つん這いの姿勢保持」

- ・床に両ひじをつき、立て膝の姿勢で四つん這いになります。この状態を保持します。
1回30～60秒保持します。

【ワンポイントアドバイス】

- ・おなかにキュッと力をいれる事を意識しながら行いましょう。

【効果】・お腹（腹直筋）の筋力アップ

・腰痛予防

（あまりお腹に効かないという方は、膝を上げた状態で行っていきましょう）



▲四つん這いの姿勢



▲膝を上げた姿勢