

ねやスポ 第11号

第61回

編集発行：寝屋川市スポーツ推進委員会広報部会
寝屋川市文化スポーツ室 ☎072-813-0074

市民ウォーキングのお知らせ

令和元年 9月23日 (月・祝) 9:00スタート

参加費 無料 **集合場所** 寝屋川市役所前 (8:30~当日受付)

~淀川新橋からの景色を見ながら、
秋風と歴史を感じるウォーキング!

《コースの概要》

スポーツ推進委員と一緒に、寝屋川、高槻、摂津、茨木の4市を
またぐ秋のウォーキングを楽しみましょう!

スタート

9:15頃 出発

市役所

桜木ポンプ場前

約1.1 km

国道太間交差点

約2.5 km



※11:40頃到着予定
※帰りは、南茨木駅

(大阪モノレール)が便利です♪

ゴール



約8.1 km

茨木市
文化財資料館

佐和良義神社前

約7.7 km



淀川新橋
約2.8 km→約3.5 km



柱本(高槻)

約3.8 km



安威川新橋

約5.0 km

野々宮2丁目

約5.6 km



若園公園 約6.6 km

バラは5月10月が見頃です♪

～転ばない身体をつくって転倒予防～

身体は日常生活の姿勢や正しくない姿勢や動作習慣を続けていると、筋肉が緊張しそれがカラダの歪みにつながります。エクササイズを実践してカラダの歪みを取り除き、体幹を鍛えましょう。



①片足立ち

背筋を伸ばし直立の姿勢で、両腕を肩の高さでキープします。股関節と膝の角度が90度になるよう片足を上げ、上げ下げを10回行いましょう。



②開脚

体幹を安定させた状態で股関節の開閉を10回行いましょう。

③大きな1歩

両腕を肩の高さまで上げバランスを保ちながら、大きな1歩を10回行いましょう。



④斜め伸ばし

手足を斜め方向に真っ直ぐ伸ばし、曲げる時は肘と膝を身体の中で合わせてつけます。伸ばし曲げを10回行いましょう。



⑤背筋伸ばし

頭上で手のひらを合わせます。背筋を伸ばしながら大きな1歩を10回行いましょう。

* 反対側も同様行いましょう。

体の歪みが解消すると心もスッキリ☆バランスアップ!

編集者：ゆみむー

メン ト リ

Episode2 編集者：すが

スポーツ競技の中で最高のパフォーマンスを発揮するために心技体のバランスが重要です。練習の中で意思・意欲・決断力などの精神力を強化したり瞑想やイメージトレーニングで精神統一をはかることで自信や、やる気を高める事をメンタルマネージメントと言います。色々なトレーニング方法があるので試してみましょう。

ルーティーン：「決められた一連の動き、決められた一連の動作」

ルーティーンは緊張状態のなかにある時に、練習時などの精神状態にいつでも一定の手順を得て戻ることが出来ます。イチロー選手の場合には食事でも9年間朝ご飯にカレーを食べ続ける、バッテリーボックスに入った際に袖を引っ張りながらバットの先端を投手側バックスクリーン方向へ向けるしぐさです。ルーティーンを作るには、ゆっくりとした動作を心掛けておきましょう。

腹式呼吸：「副交感神経を刺激し神経を沈静させ気持ちを落ち着ける」

- ①リラックスできる姿勢を確保する
- ②口からゆっくりと少しずつ息を吐き、肺の中の空気を全部外へ出す
- ③鼻から大きく息を吸い込む
- ④口からできるだけゆっくりと息を吐き出す

①～④を繰り返すことで、リラックス状態に持っていくことができます!!

事業報告

第1回

寝屋川市カローリング大会

開催日：平成31年3月31日（日）

開催時間：10：00～15：00

開催場所：寝屋川市立市民体育館

2F 大体育室

第1回にもかかわらず**42チームの計126名**の方に参加していただきました！！ありがとうございます。



東北コミセンカローリング大会

事業報告

開催日：令和元年7月20日（土）

開催時間：12：00～16：00

開催場所：東北コミュニティセンター

老若男女問わず言葉をかけあいながら和気あいあいとしていました。体育館内はとても暑かったですが、皆さん最後まで一生懸命にプレイしていました。



編集者：マー

知ってますか?? 関西で唯一 ソフトラクロス

世界最速のスポーツ「ラクロス」を子どもたちにも楽しめるように、簡単に安全に改善したスポーツ。「相手にケガをさせるような危険なことは絶対にしない」が基本。場所は、屋外、屋内どちらでもOK。



攻め側：「ボールを保持してからシュートを打つまでに2回以上パスを行わなければならない」という、みんながボールに触れるように配慮されたソフトラクロス特有の攻撃側のルールがあるのも魅力の一つです。

関西唯一のソフトラクロス教室が寝屋川市にあります！！

守る側：「クロス（スティック）に自分のクロスを当ててボールを奪い取ってはいけない」という、安全を考慮してケガを減らすためのルールがあります。



編集者：あおび

事業告知

エンジョイフェスタ in ねやがわ

☆開催日時
令和元年 10 月 20 日（日）
☆開催場所
打上川治水緑地

私たちスポーツ推進委員
は当日スタッフをしています！！
よろしくお願いします。



当日参加 OK の競技が多数あります！！奮ってご参加ください！

☆当日参加OK競技☆（仮）

空飛ぶじゅうたん	10 : 00～10 : 20
替え玉リレー	13 : 30～14 : 00
えがおつながる フラフープ	14 : 00～14 : 30
明日のパンはどこ？	14 : 30～15 : 00

※当日参加 OK 競技に関しては記載している時間等が変更する場合がありますので、詳しくは寝屋川市広報誌・寝屋川市 HP 等をご確認お願い致します。

・カローリングをやってみませんか？

カローリングとは、床（フローリング等）の上で行うカーリングです。

今年度は、南コミュニティセンターと東北コミュニティセンターで行います。初心者歓迎しています！！

☆南コミュニティセンター☆

- ▽日時 10 月 28 日（月）13:30～15:30（受付は 13 時から）
- ▽場所 南コミュニティセンター体育室
- ▽参加費 無料
- ▽持ち物 上履き・飲み物・タオル
- ▽ルール メジャールール、3 人 1 組（1 人での参加も可）。動きやすい服装で来てください。

申込・問い合わせは 南コミュニティセンター（☎821・0301）まで。

→南コミュニティセンターでは、11 月 25 日（月）1 月 25 日（土）にも予定しています。

☆東北コミュニティセンター☆

11 月 17 日（日）に予定しています。3 人 1 組（1 人での参加も可）。

問い合わせは 東北コミュニティセンター（☎832・3791）まで。