

できることから少しずつ！
おうちでできる簡単ストレッチ



- ストレッチをするときのポイント ●
- ①呼吸を止めない ②反動をつけない ③痛いときは無理に伸ばさない
- 各ストレッチ15～30秒ずつ、2～3セット行いましょう！

◀ 仙台市スポーツ振興事業団 スポーツ指導員・高橋真穂さん（左）、岡崎麗央奈さん（右）

背中・脇腹

- ①あおむけになり両腕を開き、手のひらを下に向ける
- ②片足を軽く上げ反対に倒す
- ③倒した足と反対側に顔を向ける



肩が床から離れないように！

もも裏・ふくらはぎ

- ①片足を伸ばして座り、反対の足裏を伸ばしている足の内ももに付ける
- ②体を前に倒し、伸ばした足の爪先をつかむ



できるだけ膝を曲げないように！

肩・背中

- ①椅子に座り、背筋を伸ばして前を向く
- ②両手を組んで腕を真上に上げる（手のひらを上に向ける）



椅子の背もたれから、こぶし1個分空けて座る！

お尻

- ①椅子に座り、片方の足首を反対の足の膝上に乗せる
- ②背筋を伸ばして体をゆっくり前に倒す



膝上に乗せた足におへそを近づけるイメージで！

10月10日(祝)にマイタウンスポーツデーを開催します！

市内各スポーツ施設で、プロスポーツ球団と連携した体験会や教室、親子で参加できるプログラムなどを無料で開催するほか、施設も無料開放します！



★ 仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬

①solufaction 中田麻衣子 親子ボールふれあいクリニック

- 時間＝13:30～14:15
- 対象＝未就学児と保護者10組（先着）

②solufaction 中田麻衣子 小学生サッカークリニック

- 時間＝14:30～15:30
- 対象＝小学生30人（先着）

③solufaction 中田麻衣子 女子サッカー初心者クリニック

- 時間＝16:00～17:00
- 対象＝中学生以上の女性30人（先着）

※いずれも[申]9月12日9:30から電話または直接窓口へ [申・問]仙台環境開発スポーツパーク宮城広瀬 ☎392・5340

★ カメイアリーナ仙台（仙台市体育館）

①仙台89ERSバスケットボール教室

- 時間＝(ア)13:30～14:30(イ)15:00～16:00
- 対象＝(ア)小学1～3年生(イ)小学4～6年生各40人（先着）

②仙台89ERSチアダンス体験会

- 時間＝10:30～12:00
- 対象＝4歳児～小学生50人（先着）

③リガール仙台バレーボール教室

- 時間＝13:30～15:30
- 対象＝(ア)小学生(イ)中学生(ウ)高校生以上各20人（先着）

※いずれも[申]9月6日13:00から電話または直接窓口へ [申・問]カメイアリーナ仙台 ☎244・1111



スポーツ教室などそのほかのスポーツの催しについて、詳しくは21ページ「スポーツ情報」および28ページからの各区のお知らせをご覧ください。



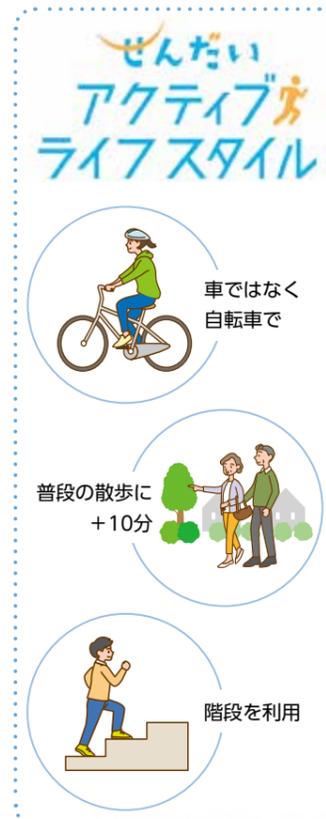
この特集に関するお問い合わせは、スポーツ振興課 ☎214・8889、FAX213・3225



スポーツを
もっと身近に

日常の中にスポーツを

「スポーツ」と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか。野球やサッカー、陸上などの競技種目を連想する方も多いかもしれませんが、しかし、スポーツという言葉が示す範囲は本来とても広く、競技スポーツに限るものではありません。市では、4月に「仙台市スポーツ推進計画」を策定しました。計画では、スポーツの範囲を競技スポーツから、通勤時の自転車利用など日常的な身体活動、犬の散歩やレクリエーションなど気晴らしや楽しみを目的とした活動まで、幅広く捉えています。さらに、電車やバスを一駅手前で降りて歩く、就寝前にストレッチをするなど、さまざまな身体活動を意識的・継続的に行うことが習慣化された生活様式を、「アクティブライフスタイル」として推進。一人一人が自分に合った形で、日常的にスポ



ーツに親しむことを目指します。令和2年度に市が行った調査では、週1回以上スポーツを行う15歳以上の市民の割合は、4割未満と半数にも満たない状況でした。計画では、令和8年度までにこの割合を7割まで引き上げることが目標としています。その達成に向けて、子どもから高齢者まで、スポーツに参加し、楽しさを実感できるように、環境の充実を図ります。さらに、それぞれの体力や年齢、ライフスタイルに応じたスポーツイベントなどの開催を通じて、習慣化へつながる取り組みを進めます。スポーツに取り組むことは、体力向上など健康増進だけでなく、心の豊かさや生活の充実にもつながります。日常生活の中にスポーツを取り入れる第一歩として、まずは自分にできることから「アクティブライフスタイル」を始めてみませんか。