

みんなでスポーツ

スポーツに関する記事なら体育指導委員に

ルールは簡単

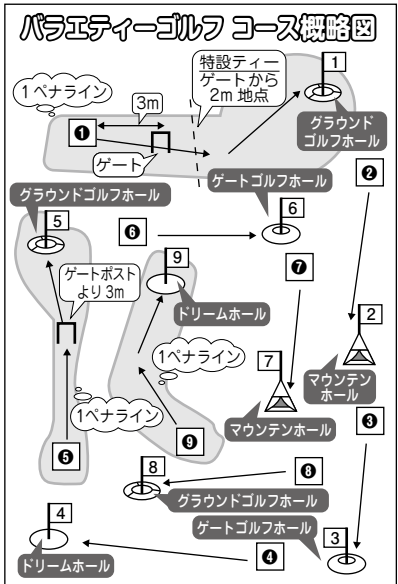
だれでも楽しめるNO.1インハイジャン

旧土山町体育指導員が、全国のゴルフ系ニュースポーツを参考に「バラエティゴルフ」を考案しました。グラウンドゴルフをベースにさまざまなホールが9つあり、老若男女が楽しむことができます。スポーツです。



▲屋内でも楽しめるバラエティゴルフ

ルールは簡単で、1チーム6名以内で9ホールを、ユニバーサルホッケー用スティックを使用しスポンジボールを打って回り、合計打数の少ない者が勝ちとなります。9ホールの中にグラウンドゴルフ、マウンテンホール、ゲートゴルフと障害物を組み合わせています。第4ホールと最終ホールにはドリームホールが



あり、ボールの止まった所の得点を引けるので、逆転の可能性もあり最後まで目が離せないスポーツです。

場所の条件に応じてホール数や距離の設定ができます。屋内型版、屋外型版と両方楽しめますのでこれからの季節に、職場や地域の仲間と体験してみませんか？

用具は土山体育館にあり、体育指導員が指導させていただきます。

問い合わせ
生涯スポーツ課
☎ 86-8023 FAX 86-8380

健康推進員だより

動いて 笑って 貯筋!!

ちよきん

体を動かすことは健康づくりに大切です。わかっていてもなかなか実行できません。大切なことは、少しでも空き時間を見つけ、どこでもできる体操を覚えて実行することです。健康推進員はいつでもどこでも楽しくできる運動に取り組んでいます。安全で効果的なウォーキングの仕方や、いすに座ってできる体操など、自らが学び実践しています。各地域での活動に皆さんもご参加ください。いすに座ってできる体操の一例（かかとタッチ）を紹介します。



①はじめの姿勢



②片足を前に伸ばし かかとを床につけ、つま先を天井に向ける。



③つま先だけを床につける。片足ずつ交互にする。

◎この体操をすることで、足首を柔軟にし、転倒予防になります。最初は5回ずつ、自分の体力に合わせてしてください。

他にもいろんな体操を紹介していますので、皆さんお気軽に近くの健康推進員に声をかけてください。