



回 覧												



福知山市スポーツ推進委員会
企画・広報部会

福知山市地域振興部文化・スポーツ振興課発行
〒620-8501 福知山市字内記 13-1
電話 0773-24-7069
FAX0773-23-6537

参加者募集!!

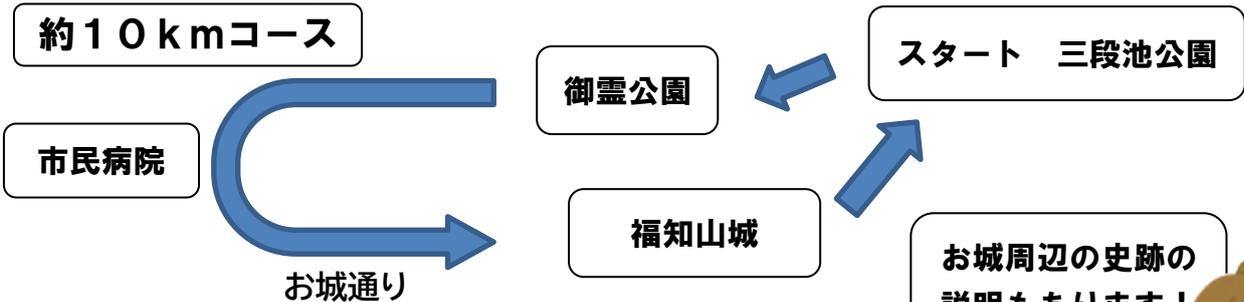
秋の歩け歩け大会



開催日

2020. 11 / 3 祝

※雨天中止の決定は、午前7時に行います。



持ち物・服装

タオル・雨具・帽子・歩きなれた靴
・動きやすい服装



参加方法

予約不要、当日集合場所へ直接集合してください。
体調のすぐれない方、14日以内に発熱等の症状があった方は参加できません。

集合時間

午前9時 武道館前駐車場集合 (受付は午前8時30分から)

問い合わせ

地域振興部文化・スポーツ振興課 0773-24-7069

自宅でチャレンジ!

コツコツ
毎日実践

“筋トレ” × “有酸素運動”

で効果的な
健康づくりを!

筋力トレーニング

基礎代謝量の増加、転倒防止、ストレス解消等の効果があります

立ち仕事をしながら

- ①かかと上げ
 - ・かかとを地面から離して10秒間キープ
 - ・ゆっくりとかかとをおろす
- ②スクワット
 - ・手を安定するところに添える
 - ・ゆっくりとおしりを突き出すように腰を下げる

テレビを見ながら

- ①腹筋
 - ・上半身を後ろに倒し、腹筋が辛いところでストップ
 - ・CM中など、ある程度の時間姿勢をキープ
- ②ひざのばし
 - ・片足ずつ膝がまっすぐになるように伸ばす
 - ・伸ばしている方のつま先は天井に向ける

有酸素運動

高血圧、糖質異常、高血圧、動脈硬化の予防・改善につながります

ウォーキング

- 肩の力を抜く
- あごは引く（視線は遠くに）
- ひじを曲げ腕は大きく前後に振る
- 着地はかかとからつま先へ
- いつもより歩幅を少し広げて

もも上げ

- 足を軽く開いて立つ
- ひじを曲げ腕は大きく前後に振る
- 太ももと床が平行になるように足を上げる

＼屋内などで運動することで、体力維持やストレス発散につなげよう！

おうちチャレンジデー

■実施時期 10月・12月（各1か月間）

■動画出演する著名人 仁志敏久氏（元プロ野球選手）、岡崎朋美氏（元スピードスケート選手）ほか



◀運動動画はこちらから

運動する

インターネットで著名人の運動動画（約10分）を見て一緒に体を動かす

参加報告する

LINEで「ssf-cd」を検索し、笹川スポーツ財団のLINE公式アカウントから参加報告

プレゼントがもらえる!

同一月内に7日間参加した人から抽選で、動画出演した著名人のサイン入グッズなどをプレゼント



ボッチャというスポーツを
知っていますか？



「ボッチャ」というスポーツを聞いたことはありますか？
パラリンピックの正式種目でもあるボッチャについて紹介します！

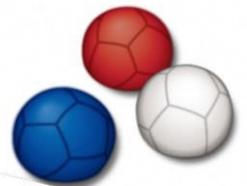


ボッチャとは？

ヨーロッパで生まれた、重度脳性麻痺や四肢重度機能障害のある人のために考案されたスポーツです。障害の有無、年齢にかかわらず、すべての人が一緒に楽しめます。1984年からパラリンピックの正式競技として行われています。

どんなルール？

白色のボール(ジャックボール)、赤色のボール、青色のボールの3色のボールを使います。2チームが赤と青のボールをそれぞれ持ち、上から投げたり、転がしたりしながら、ジャックボールにどれだけ近づけられるかを競います。



スポーツレクリエーション大会や講師派遣にてボッチャが体験できます！

福知山市スポーツ推進委員会では、公民館・自治会・PTA・障害者支援団体など、多くの団体からの依頼を受け、体を動かす楽しさを味わっていただくため、

「講師派遣」を行っています。

ご要望・おたずねがありましたら、[福知山市文化・スポーツ振興課](#)まで！！



第24回 スポーツレクリエーション大会

昨年度の大会の様子（ビーチボールバレー）



開催日

2020年10月24日（土）

実施種目

午前9時30分～（受付 午前9時～）

① ビーチボールバレー

② ポッチャ

参加者募集！！
周りの方と一緒に
ぜひご参加ください★

参加資格

福知山市民（在住・在勤・在学）

① ビーチボールバレー

一般の部 / ミックスの部 / シニアの部

（18歳以上 1チーム3～6名申込）

② ポッチャ

男女・年齢・障害の種類や有無は問わない

（小学生以下は親の同伴要 1チーム3～6名申込）

参加申込

2020年10月9日（金）午後5時まで

※参加申込数によっては申込を締め切らせていただくこともあります。



大会の詳細や申込方法については福知山市ホームページを御覧ください



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検温や健康チェックシートの提出等が必要。詳しくはホームページに掲載している大会要項を御覧ください。

ホームページはこちらのQRコードから！

