

平成28年度 双葉郡スポーツ交流大会 開催!



開会式で選手宣誓をする坂本拓貴さん

7月18日、双葉郡スポーツ交流大会が広野町内で開催されました。広野町中央体育館では開会式が行われ、双葉郡体育協会長でもある遠藤町長が選手にあいさつし、広野町野球部の坂本拓貴さんから選手宣誓を受けました。開会式後は町内各会場で野球、バレーボール、グラウンドゴルフ、そして新たに加わった剣道の計4種目で、それぞれ双葉郡内各町村の代表選手が上位を目指し、全力でプレーしました。当日は梅雨の晴れ間となり気温が高くなりましたが、選手はそれ以上に熱い戦いを繰り広げ、野球では浪江町が、バレーボールでは広野町が、グラウンドゴルフと剣道では富岡町が、それぞれ優勝しました。

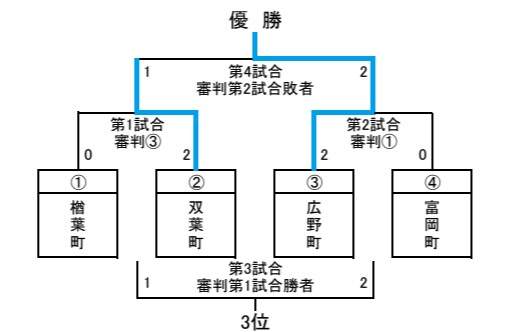
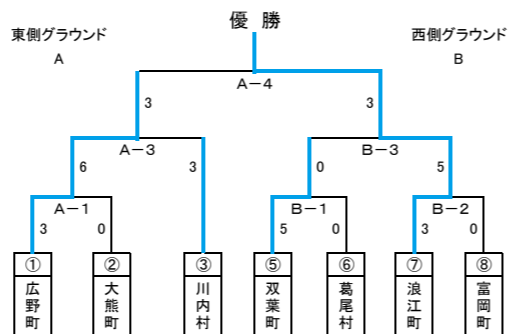


結果	
第1位	浪江町
第2位	広野町
第3位	川内村
第3位	双葉町

結果	
第1位	広野町
第2位	双葉町
第3位	富岡町

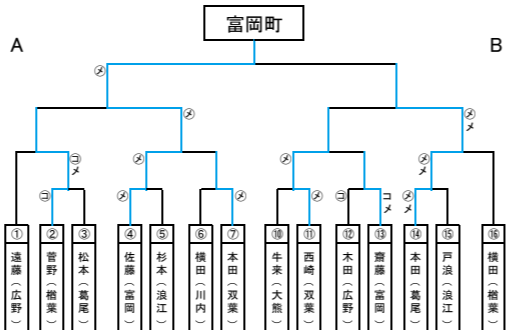
結果	
第1位	富岡町
第2位	広野町
第3位	川内村

結果	
第1位	富岡町
第2位	葛尾村
第3位	檜葉町
第3位	双葉町



スコア集計表
各町村の上位8名の成績

	1	2	3	4	5	6	7	8	合計	順位
広野町	38	39	40	40	41	42	43	43	326	2
檜葉町	39	42	44	45	46	47	48	50	361	5
富岡町	39	39	39	39	41	42	43	44	326	1
川内村	38	41	43	44	45	45	46	46	347	3
葛尾村	39	40	42	44	46	46	47	47	351	4



Jヴィレッジ 仮設フィットネスジム利用のご案内



Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。
体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

おうちで楽々体操 はじめてのヨガ ~柔軟性アップ編

「ヨガ」と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか？
ヨガは深い呼吸と共にポーズや瞑想を行い、シェイプアップや柔軟性の向上などの身体面だけでなく、集中力アップや心の安定など、精神面の調整を行うことができるのがヨガの大きな特徴です。

①脳の活性化やリラックス効果もある腹式呼吸

＜方 法＞

- 楽な姿勢で座り、背筋を伸ばしてあごは軽く引きます。
- 両手をお腹にあて鼻から息を吸い込み、お腹を膨らませます。鼻から息を吐きながら膨らんだお腹がべたんこになるまで息を吐き切ります。細く長く〜息を吐きましょう。慣れてきた方は、4秒間で息を吸って8秒間かけて息を吐きます。これを3分程度続けてみましょう。(図①)

＜ポイント＞

- 目を閉じ、肩の力を抜いてリラックスして行いましょう。
- 意識をおへその奥に集中させ、ゆったりとした呼吸を心がけます。

②サギのポーズで脚裏の柔軟性をアップ

＜方 法＞

- 両足を伸ばして座り、右膝を曲げ両手で右足の土踏まずを持ちます。(図②)
- 息を吸って胸を張り、息を吐きながら足を床から持ち上げ少しずつ膝を伸ばし、心地よく脚裏の伸びを感じる所で20秒〜30秒キープしましょう。(図③) このとき呼吸は続けます。反対側も同様に行いましょう。

＜ポイント＞

- きついと感じる場合には膝を曲げた状態で10秒キープ程度から始めてみましょう。(図④)
- 背中が丸くならないようにしましょう。
- ※無理はせず自分の体調に合わせて行いましょう。



- 場 所 Jヴィレッジ仮設フィットネスジム
住所 いわき市平上山口小喜目作34-1 ☎0246-46-0201
- 営業時間 火曜日〜金曜日 12:00〜20:00
土曜日・祝日 9:00〜12:00 / 14:00〜18:00
※日曜日・月曜日はお休みです。ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。
- 対 象 広野町民(中学生以上)
- 利用料金 無 料
- 持 ち 物 運転免許証・健康保険証など広野町民と分かるもの、室内運動靴、タオル、水分など



Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー
西山 由起 元気アップ教室
ヨガインストラクター

- 出身地/相馬市
- 好きな食べ物/アイスクリーム
- 趣味・特技/整理整頓