

自宅簡単！^{ちょきん}貯筋運動を紹介します

☎ 生涯学習課 体育振興係 ☎(232)4917

貯筋運動は、無理なく安全に、しかも特別な器具を用いずに、自分の体重を利用して簡単に実施できる筋力トレーニングです。健康を保つために運動不足解消・免疫力アップを目指して、自宅での運動に取り組みましょう。自分のできる範囲でぜひ実践してみてください。

①基本の姿勢



床に腰を下ろし、膝を立てます。足は腰幅に開きます。指先を前に向けたまま手を床につき、肘を軽く曲げて上体を支えます。

②すねの運動



片足ずつゆっくり、つま先をすねに近づけます。すねに力が入っていることを意識しましょう。(交互に20回程度)

③膝の運動



片足ずつ交互に膝を伸ばします。太ももの前に力が入っていることを意識しましょう。このとき、おなかに力を入れて腰が反らないよう注意しましょう。(交互に20回程度)

④足上げ



片足ずつ交互に足全体を持ち上げます。もものつけ根に力が入っていることを意識しましょう。(交互に20回程度)

⑤お尻の運動



横向きに寝ます。下の方の手で頭部を支え、上の方の手は前の床につき、上体を安定させます。上の足をゆっくり上げます。(高く上げる必要はありません)。お尻の横に力が入っていることを意識しましょう。(片足20回程度)

⑥おなかの運動



手を胸の前に組みます。あごを引いて背中を丸めます。息を吐きながら背中を後方にゆっくり倒し、その後息を吸いながらゆっくり元の姿勢に戻ります。(10回程度)

⑦スクワット



肩幅に足を開きまっすぐ立ちますお尻を後ろに引きながら、ゆっくり膝を曲げます。膝を曲げる時は、つま先と膝を同じ向きにしましょう。その後、ゆっくり元の姿勢に戻ります。太ももの前とおしりに力が入っていることを意識しましょう。(10回程度)

菊陽町の スクールパトロール隊を 紹介します

☎ 危機管理防災課 消防交通係 ☎(232)2110



朝の通学時にはあいさつや道路の渡り方などの指導も行います

町では「安心・安全なまちづくり」のためにスクールパトロール事業を行っています。
青色回転灯が付いた車「青パト」による平日のパトロールを実施。加えて朝の通学時間の街頭指導や危険箇所の確認報告など、町の防犯においてさまざまな活動を行っています。
活動は1日2回で午前と午後1回。町内の西と東の2コースをそれぞれ2人1組の交代で巡回します。各学校や公園、保育園など主要地点を確認しながらコースを回ります。

令和4年度 スクールパトロール隊員紹介



おがた りょうじ 良二(杉並台)



そう みきひろ 幹博(三里木)



さかた みねのり 峰憲(下原)

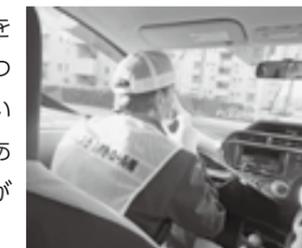


やまだ やすひこ 保彦(沖野)

公園などの人が集まる場所に立ち寄って、状況を確認。異常があるときには警察や地域と連絡を取り、情報を共有します。



歩行者にはマイクを使って積極的にあいさつをします。お互いのあいさつは信頼関係を築きあげ、犯罪抑制にもつながります。



スクールパトロール隊の活動へのご協力よろしくお願ひします