

なみゆうスポーツ ひかり

編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会体育課

光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

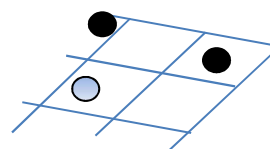
Tel 0833-74-3605 Fax 0833-72-4850

シリーズ
ニュースポーツ

ほおるん・ビンゴ



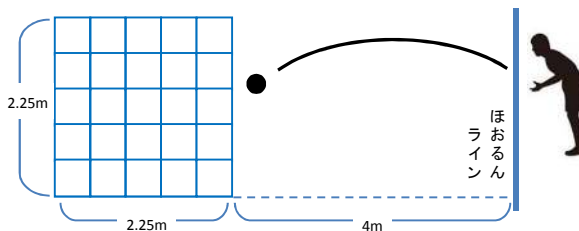
BINGOを狙って
ほおり投げよう



市民体育大会では、ローカルルールで行いました。

新種目！

4m離れたラインから25個のマスを狙って球をほおります。



年齢を問わず、楽しめますよ！

ほおるん・ビンゴ とは

- ・ロープで作った格子状のビンゴネットに向かって、布製の球とゴム製の室内ペタンク用のボールを投げ、ビンゴを狙うとても簡単なルールのスポーツ・レクリエーションです。
- ・公式ルールでは、2チームに分かれて対戦します。投球者は投球地点のほおるんラインから、ラインを踏まないように気をつけて投球します。
- ・できたビンゴの数で得点を競い合います。タテ・ヨコ・ななめのいずれかに3個以上並んだ時、得点となります。ほおるんビンゴでは、投球者がどのマスを狙うかがポイント。代表者1名は、ビンゴネットの近くで、味方が高得点になるようにほおるん指示棒を使って狙うマスを指示します。

使用するボールは布やゴムでできており、簡単に投げられ、小さな子どもから高齢の方まで幅広い年齢層で楽しんでいただけるので、3世代交流も可能です。光市では、申込者に合わせてローカルルールを作成します。

今年度も出前講座を募集します。小さい子から高齢の方まで気軽にできる「ほおるん・ビンゴ」を出前講座で体験してみませんか。体育課では、ニーズに合わせて、様々なニュースポーツをご紹介します。どうぞ、お気軽にご相談ください。

問合せ先 光市教育委員会体育課 0833-74-3605

体力アップ！エクササイズ ～室内編～

職場や自宅で簡単に出来る運動をしよう

＜基本のストレッチ＞

①背伸びの運動

両手を組んでゆっくりと上に挙げ、全身（背中や肩甲骨）を伸ばします。これを2～3回繰り返します。



15秒
伸びる

②胸・背中開き運動

手を大きなボールを抱えるような形にして背中を丸め、4つ数えます。続いて、ひじを後ろへ引いて胸を開き4つ数えます。これを2～3回繰り返します。



③体側伸ばし

右手を腰に当てます。左手のひらを内側にして前へ伸ばし、そのまま上に挙げます。背中を上へぐっと伸ばして真横へ倒します。反対方向も同様に行います。それぞれ2～3回繰り返します。



15秒
伸びる

④肩ストン

両肩を耳に近づけるようにして持ち上げ、息を吐きながらストンと落とします。これを3回繰り返します。



＜基本の筋力運動＞

①グーパー筋肉運動

ひじを伸ばし、右手はグー、左手はパーで準備します。左右交互にゆっくりとグー、パーを繰り返します。グーの時は、親指を中に入れたグーと親指を外に出したグーの2種類を試してみましょう。これを10～20回繰り返します。



親指を中

親指を外

②すねとふくらはぎの筋肉運動

つま先上げを2回、かかと上げを2回、ゆっくりかつリズムよく繰り返します。これを5～10セット繰り返します。



③内ももの筋肉運動

かかとを組んで足を押し合い、5つ数えます。これを5～8回繰り返します。足を組み直し、同様に行います。



④太もも周りの筋力運動

右ひざをまっすぐ伸ばし、つま先を上に向けます。姿勢が崩れないように4つ数えながらゆっくりと戻します。左足も同様に行います。



⑤太もも前の筋力運動

両手で右ひざを上から押さえながら右太ももを上げ、5つ数えます。左足も同様に行います。



⑥足踏み

「ゆっくり」→「速く」→「より速く」→「速く」→「ゆっくり」と強弱をつけて行います。



体力アップ！エクササイズ ～屋外編～

おうち時間の充実！！歩き方改善 ～O脚・ガニ股編～

歩き方を改善して効率良くウォーキングしよう！！

★そもそも歩き方が悪いと...

歩くことで、血流が良くなり基礎代謝が高まりますが、歩き方が悪いと腰痛・ひざ痛・肩こり等の原因になります！

★O脚・ガニ股の見極め

「気を付け」で両ひざに空間があれば「O脚」もしくは「ガニ股」です。

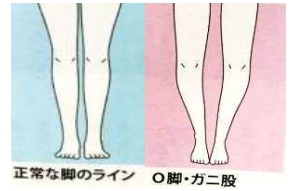
※図-1参照

★O脚・ガニ股の歩き方の特徴

ひざを伸ばして歩くのが苦手です。

★O脚・ガニ股の改善方法

歩幅が狭くなくても良いので、二本の直線上を歩くイメージでひざを伸ばして歩きましょう。※図-2参照



正常な脚のライン O脚・ガニ股

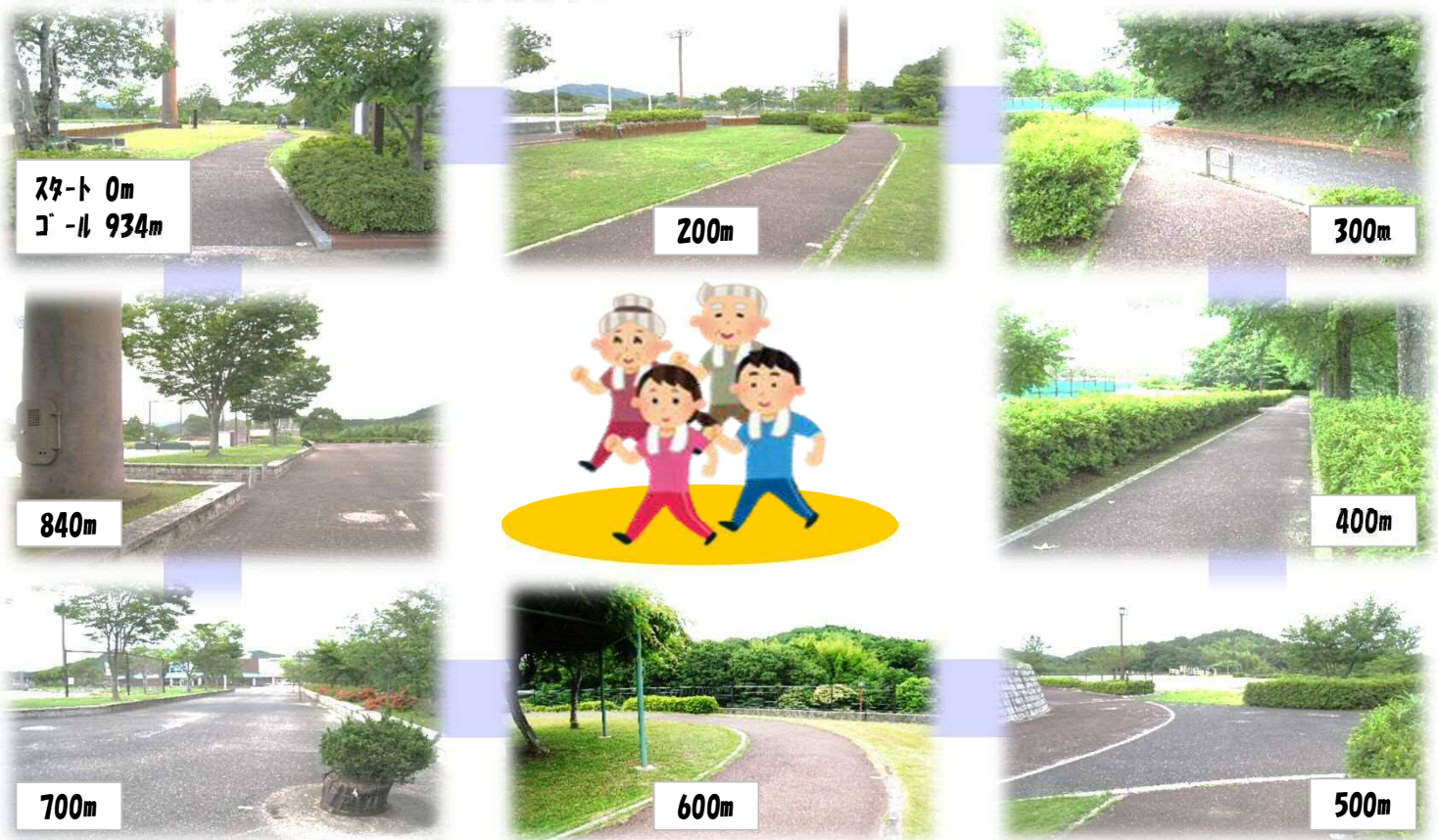
【図-1】O脚・ガニ股の見極め



【図-2】歩き方のイメージ

ウォーキングコース紹介 in 大和総合運動公園

大和総合運動公園のウォーキングコースは全長934mで、多目的グラウンド外周からテニスコート裏を通過する平坦なコースです。スタート地点からは100m毎に距離のプレートが地面に表示してあります。美しい緑の中でさわやかに汗を流しましょう！



【ウォーキング時の新型コロナウイルス感染防止に関する留意点】

- ①感染予防の観点から、一人又は少人数でウォーキングをしましょう。
- ②ウォーキングを行う際は、人が少ない時間帯や場所を選んで行いましょう。
- ③屋外であっても他者との距離（少なくとも2m以上が適切）をとり、ウォーキングをしましょう。
- ④数人でウォーキングをする場合は、人の呼気を避けるために、可能であれば前後一列に並ぶのではなく、並走あるいは斜め後方の位置関係でウォーキングを行いましょう。
- ⑤他者とすれ違う時も、なるべくお互いの距離を取るようにならしましょう。

スマイル！エクササイズ

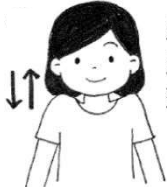
声に出して笑おう！“笑う”ことは“元気”につながる

“表情筋体操”で笑顔力アップ！起床時と就寝前5分間表情筋を動かそう！

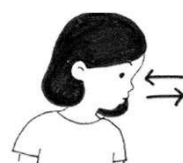
①肩の体操・首の体操



首を下、上、右、左に倒してから、右を向いて左を向いて、とストレッチします。最後に左右交互に首をゆっくり回しましょう。（それぞれ4回）



息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながらストンと落とします。（3回）



②顔のマッサージ

指を使って口の周り、ほほ骨の周りをくるくると優しくマッサージします。

こめかみ→耳の横→あごの下まで軽く押さえながらマッサージします。



両手のひらをこすり合わせて温め、手のひらで顔を包み込みます。



③口輪筋の運動

ほほ骨を上げるように「あ」、口をすぼめて「う」、口を横に開いて笑っているように「い」と口を大きく動かします。その後、「あ」「う」「い」それぞれ約5秒間、声を出します。



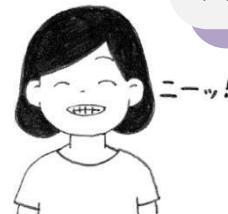
簡単エクササイズで

体力
認知力 アップ↑
笑顔力

④お腹を意識し、声を出して笑顔を作る



「ハッハッハッハッハ」「ホッホッホッホッホ」とお腹を意識しながら声を出し、「ニーッ！」と笑顔を作りましょう。



さあ、今日も笑顔を決やさずに1日を過ごしましょう！

チョット一息

～脳トレ～

脳の活性化にチャレンジしてみよう！



問①

文字を並び替えて言葉を完成させましょう

- りにおぎ → □□□□
- ばるしん → □□□□
- ないたま → □□□□
- いくたね → □□□□
- びきうよん → □□□□□
- いしうよぜひ → □□□□□□
- すーれかいら → □□□□□□
- いせめだんん → □□□□□□

問②

2画足して熟語にしましょう

- 「月 名」
- 「本 力」
- 「名 矢」

問③

「ある」ほうに共通する食べ物を見つけましょう

あ る	な し
メロン	スイカ
カレー	肉じゃが
あん	もなか
フランス	ブラジル
焼きそば	寿司



* 答えは2ページ目下にあります