



# いちご一會とちぎ国体 いちご一會とちぎ大会



夢を感動へ。感動を未来へ。2022

国体推進室 ☎ (63)2244

## 卓球競技リハーサル大会を開催しました



いちご一會とちぎ国体の開催まで1年をきった10月15日(金)～17日(日)に、卓球競技リハーサル大会を開催しました。国体開催に向けて問題点や課題を洗い出し、準備を進めていきます。

市実行委員会では運営ボランティアを募集しています。一緒に半世紀に一度の国体・障スポを創り上げましょう。

## いちご一會運動～花いっぱい運動試行栽培の様子～



リハーサル大会に合わせて、石川小、津田小、池ノ森小、みなみ小、楡木小の5校に協力いただき、本大会に向けた花いっぱい運動の試行栽培を実施しました。多くの選手・監督をたくさんのお花で迎えることができました。令和4年には全小中学校に協力いただく予定です。大会に出場する選手を色とりどりの花で迎えたいと思います。

## ちょこっと運動してみませんか ②

踵をお尻の方に引き寄せる  
太もも前側の筋のストレッチ

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎ (63)2255  
かぬま文化・スポーツ振興財団 ☎ (72)1300

1. ストレッチするところとその周辺をよく動かしてから行いましょう。

- ①膝回しを左右4回ずつ行います。
- ②そのあと膝の屈伸運動を4回、どちらもゆっくりと行います。

2. 次の順にからだを動かしてください。

- ①仰向けに寝た状態で膝を立てます。
- ②そのまま横向きになり、上側の膝を後ろに引き寄せます。
- ③引いた側の足首付近を手で持って、踵をお尻に付けるように引き寄せます。
- ④太ももの前側が痛くなる前で止め、そのまま20数えます。
- ⑤ゆっくり戻したらおしまいです。反対の脚も同じように行いましょう。



### Point!

- ・ 太もも前側の筋が痛くなる前の、少し張りを感じた状態を保持するのが基本となります。
- ・ 張りを感じた状態を保持する時間は10～20秒がちょうどよく、あまり長く伸ばしても効果は期待できません。
- ・ 手が足首に届きづらいときは、太もも前側の筋の柔軟性が低下し、膝痛が起きやすくなっている状態です。

- ・ 膝痛の予防にとっても効果的です。
- ・ お風呂上がりに行くと効果的です。
- ・ 簡単にできて筋肉への負荷もあまりないので毎日1～3回程度行いましょう。

他にも「自宅でトレーニング」の動画があります。

