



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

鹿沼市での開催競技

●いちご一會とちぎ国体開催競技

【正式競技】

・卓球(全種別):令和4年10月1日～10月5日

・バレーボール(成年女子):

令和4年10月7日～10月10日

【公開競技】

・武術太極拳(全種別):令和4年9月24日～9月25日

【デモンストレーションスポーツ】

・ウォーキング:令和4年9月10日

●全国障害者スポーツ大会

(いちご一會とちぎ大会)開催競技

【正式競技】

・卓球(身・知・精)※サウンドテーブルテニス含む

:令和4年10月29日～10月31日

ボランティアを募集しています!

実行委員会では、**運営ボランティア**を募集しています。半世紀に一度の大会と一緒に創り上げていただける皆さんを募集しています。

詳しくは、鹿沼市実行委員会ホームページで、ご確認ください。

○運営ボランティア…

競技会場等での受け付けや案内などを行います。

○広報ボランティア…

イベント会場等でのPR活動を行います。



実行委員会ホームページ

◀こちらから

ちょこっと運動してみませんか ③

アキレス腱を伸ばすストレッチ

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。

・足首の曲げ伸ばしを8回行います。

・足首の内回しと外回しを左右8回ずつ行います。ゆっくり大きく回しましょう。

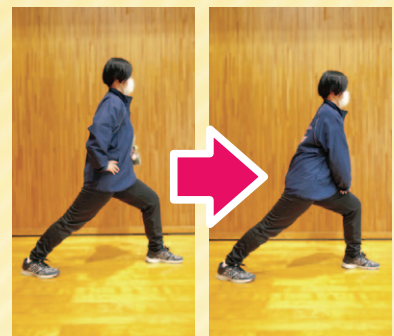
2. 次の順にからだを動かしてください。

①脚を前後に大きく開きます。

②後ろ側の足の踵が、浮かないようにしっかりと床に固定したまま、前側の膝をゆっくり曲げていきます。

③後脚のふくらはぎに張りを感じたら、そのままの姿勢を20秒間保ちます。

④いったん重心を真ん中に戻したら、後脚の膝を曲げて、そのままの姿勢を20秒間保ちます。



Point!

・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。

・ウォーキング等、ふくらはぎの筋肉の収縮・弛緩を何度も繰り返す運動は、アキレス腱の保護に加えて、全身の血行を良くする等、循環器系の器官に良い刺激が期待できます。

・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。

