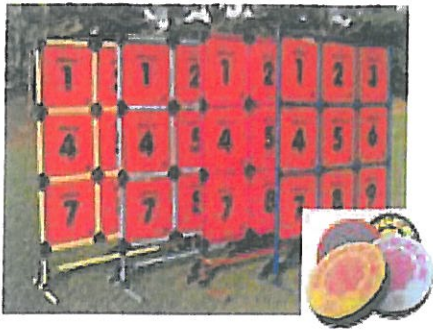


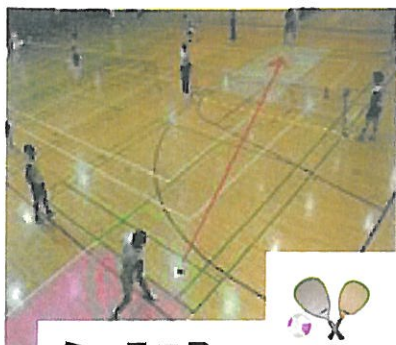
～ 来て・見て・感じて、スポーツの楽しさを ～



フリスビー



スロービー



ミニテニス

ニュースポーツ フェスティバル



ストレッチ



カローリング



健康吹矢



すべて無料で体験できます

お子様から高齢者の方、

ご家族の皆さん

みんな楽しめます。

屋内シューズを、ご持参ください！

日時：平成26年 3月2日(日)

9:00～13:00(受付は12:30終了)

場所：廿日市スポーツセンター サンチェリー

主催：廿日市市スポーツ推進委員協議会

共催：廿日市市教育委員会

問合せ先：廿日市市教育委員会文化スポーツ課

TEL：0829 (30) 9206

『 来て・見て・感じて、スポーツの楽しさを！ 』

キャッチフレーズに、“2014”「ニュースポーツフェスティバル」を開催します。

紹介するスポーツは

「インドアクップ」「ミニテニス」「ドッチビー」「ラージボール卓球」「スロービー」「カローリング」「健康吹矢」「室内ペタンク」「フリスビーツの当・籠入れ」「ストレッチ体操」「ラジオ体操※1」

※1 みんなで体操をします。合図があったらみんな集まってください。

あまり聞いたことのないニュースポーツですが、楽しいですよ！

みんなで盛り上がりましょう。

○ラジオ体操の効果（ラジオ体操第一）

きちんとした動きをマスターすれば、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動の4つの効果を同時に得ることができます。

毎日つづければ、脂肪が燃焼し、筋肉が鍛えられ、血行が良くなり基礎代謝もアップします。

ラジオ体操には、1～13番までの体操で構成され、腕を回す運動や、胸を反らす運動、身体を前後、斜め下に曲げる運動、跳ぶ運動などいろいろな動きが含まれます。

- ◆ 1～3番：日常よく使われている腕と脚を使い、全身の筋肉刺激を高め、血行を促進。
- ◆ 4番：体幹部の運動で、初めに呼吸器官の働きを高めます。
- ◆ 5～10番：体幹にじょじょに刺激を加え、脊柱の柔軟性を高め、筋肉を伸展、強化して、各部位が連動して動きやすくします。
- ◆ 11～13番：腕と脚の運動で、筋肉をほぐし、呼吸の調整を行います。

ラジオ体操はこの理論をもとに考案され、じょじょに運動強度を上げていき、後半で再び負荷が軽目の運動になるので疲れが残らない身体に優しい体操なのです。