



東京2020  
オリンピックまで  
あと **434** 日



東京2020  
パラリンピックまで  
あと **466** 日

## スポーツに関するご相談は スポーツ推進委員へ

(敬称略)

地域のスポーツ・レクリエーション活動を支援するため、住区住民会議とNPO法人目黒体育協会からの推薦を受け、令和2・3年度目黒区スポーツ推進委員を右表のとおり委嘱しました。

スポーツ推進委員は、スポーツ事業の実施に関する指導・助言や実技の指導、スポーツに関する区民の皆さんや団体からの相談を受けています。相談を希望する場合は、スポーツ振興課計画指導係へご連絡ください。各地区担当のスポーツ推進委員を紹介します。

☎スポーツ振興課計画指導係 ☎5722-9317



指導風景 (ストレッチ)

北部地区		
駒場	伊藤	道昭
菅刈	本橋	隆行
東山	永野	千恵子
烏森	井上	優美
東部地区		
中目黒	三浦	英彦
田道	永山	健一
下目黒	小林	千恵
不動	調整中	
中央地区住区		
上目黒	大室	寿民乃
油面	田面	輝明
五本木	川北	雅夫
鷹番	佐藤	竜郎

南部地区	
月光原	今井 忠一
向原	市川 雅行
碑	飛弾 拓治
原町	新井 裕之
大岡山東	桑原 正文
西部地区	
大岡山西	調整中
中根	小川 貞徳
自由が丘	安田美州子
八雲	村松美弥子
東根	上野恵美子

目黒体育協会	
中田 啓一	中園 末広
阿部 ミヨ	千葉 富定
島谷 広之	福地 悦子
木村 悟	中村 佑
菅野 弘一	佐瀬 陽子
岩崎 安代	小原 章
和野 美恵	杉本 幸二
榎本 繁雄	東 誠
谷 明男	山本 知美
小根澤光雄	石原 容子
齋藤 重夫	天野 聡士



効果的なウォーミングアップについて研修中



他区のスポーツ推進委員との合同研修の様子



ニュースポーツのデモンストレーション

## 自宅でできる運動を紹介します①

家でのストレッチや体操などで体を動かし、心身のリフレッシュを図りましょう！今月号は中央体育館に協力をいただきました。



### 上半身 体を前後に大きく動かし肩こり改善



腕を前に伸ばしながら息を最後まで吐き切る。お腹を縮めるように背中を伸ばします。



息をゆっくりと吸いながら、肩甲骨を寄せるように腕を開きます。

★10回を目安に運動してみましょう。余裕があれば繰り返し行ってください。  
★運動中に痛みが出た場合は無理をせず中止しましょう。

### 下半身 5秒キープで筋力アップ

背中をまっすぐに座ります。できるだけつま先を高く上げ、膝を伸ばし5秒キープします。



### 下腹部 腹筋を鍛えよう

背筋を伸ばしたまま、膝がおへその上にくるように片足を高く上げます。膝が外に開かないよう、内側に力を入れながらまっすぐ上に上げます。

