



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くさつ健けんこう・交クラブ
令和8年7月号

便り

★ ★ 健・交ニュース ★ ★

◎ 健康バンド運動体験会

- ・ 5月25日(月)13:30～15:00 de愛ひろば(旧草津川河川敷跡)にぎわい活動棟で開催しました健康バンド運動の体験会に7名の参加者がありました。

◎ ノルディックウォーキング体験会

- ・ 5月30日(土)愛ひろば13:30～15:00 にぎわい活動棟で開催しましたNウォーキングの体験会に11名の参加者がありました。

◎ 夏休み子ども運動教室参加者募集

- ・ 7月19日(日)、26日(日)、8月2日(日)の3日間、ふれあい体育館で開催。

◎ ミニバス(上級クラス)

- ・ 6月6日(土)滋賀トヨタアリーナで第23回くさつ健・交クラブ杯ミニバス大会が県内外より強豪7チームを迎え開催され、惜しくも準優勝でした。
- ・ 7月25日(土)・26日(日)、近江八幡にて合宿練習



本格的な夏の到来です。
熱中症注意の季節です。

- ・ バランスの取れた食事と十分な睡眠で体力を付け
- ・ こまめな水分補給と適度に休憩を取りながらスポーツを楽しみましょう。



健康の話(わ)

健康のための体操(プロ3000人のアンケートから)

NHKで「元気に動ける体を一生保つための健康体操」の内容(種目)をプロ3000名にアンケートした結果、ベスト3に選ばれたのは以下のとおりです。

- | | | |
|-----|-----------------|------------------|
| 第1位 | 「スクワット」 | 下半身だけでなく全身の運動です。 |
| 第2位 | 「カーフレイズ」(かかと上げ) | ふくらはぎの運動です。 |
| 第3位 | 片足立ち」 | バランス能力を鍛える運動です。 |

健康を維持するためには、座りすぎをなくし、体を動かす運動・体操を継続して実施していくことが大切です。

このベスト3だけではなくいろんな種目に挑戦して一生自分の足で歩ける体づくりをしていただきたい。

いずれも短い時間で出来ますので、スキマ時間を見つけて実施されてはと思います。

当クラブもいろんな健康体操・運動サークルや教室を開催しています。是非ご参加を検討してください。

なお、正しいやり方や健康効果については、NHKトリセツショーのホームページに掲載されています。