

中央体育館だより 10月号 VOL.193

毎月発行：令和6年10月1日



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



スポーツ de 障がい者交流会

～スポーツで拓く^{ひら}未来^{あした}～



午前の部

バスケットボール交流会



午後の部

ボッチャ
フロアボール
スポーツ交流会

小学生以上の方はどなたでもご参加頂けます

午前はスペシャルオリンピックス日本・東京と目黒区の知的障がい者とで交流を図ります。
午後はスポーツ交流会！小学生以上の方はどなたでも体験いただけます！

日程		令和6年 11月3日 (日・祝)	
時間	午前の部 9:00~12:00	午後の部 12:30~15:30	
種目	バスケットボール (初心者可)	フロアボール	ボッチャ
対象	7歳以上の知的障がい者・小学生以上の方	小学生以上の方 (どなたでも可)	
定員	40名	30名	30名
参加費	無料		
持ち物	動きやすい服装・屋内シューズ		
会場	中央体育館・競技場		
募集期間	10月15日~10月21日 (必着) ※定員を超えた場合は抽選		
共催	スペシャルオリンピックス日本・東京 / 目黒体育協会		
協力	目黒区障害者団体懇話会 / 目黒区医師会 / 目黒区バスケットボール連盟 / 碑文谷警察署 / 八雲学園中学校高等学校		

申込方法

右記QRコードからお申し込みください。 ※お申し込みは 10/15(火)~



詳しくは
03-3714-9591

上肢編
パート②

QOL(Quality Of Life 生活の質)を向上するために！

家でもできるトレーニングとストレッチで筋力と柔軟性をつけましょう！

可動範囲は個人差があります。無理のない範囲でのトレーニングが大切です。

◆ 体前面(基本) ◆



タオルの両端を手に持ちます。
足を腰幅に開きます。
手に持ったタオルを頭上に挙げます。
両手が拳がっていると
息は自然と止まりやすくなりますので
意識的に呼吸を行なっていきましょう。
腰を反り過ぎないように気をつけます。
両手が真上に拳がらない人は
拳がる所まで挙げましょう。

◆ 大胸筋(胸) ◆



基本の姿勢から、上半身を左右に捻っていきます。
この時、腰が後ろに反り過ぎないように
気をつけましょう。※無理のない範囲で行います。
呼吸をしっかりと行ないながら捻っていきましょう。

◆ 胸・背中 ◆



椅子の少し後ろに立ちます。
背もたれを掴むように上半身を倒していきます。
背中が丸まらないように気をつけていきましょう。
このストレッチは、
お尻や腿の裏側の筋肉も伸ばすことができます。
きつい人は軽く膝を曲げて行ないましょう。

◆ 側 屈 ◆



基本の姿勢から、上半身を左右に傾けていきます。
このとき、上半身が斜め前や斜め後ろに傾かないよう
気をつけて真横に倒していきましょう。
※無理のない範囲で行います。
呼吸をしっかりと行ないながら傾けていきましょう。

4回に渡り自宅でもできる運動などを
ご紹介してきました。
マシントレーニングも取り入れながら
継続して運動を行なっていきましょう！