



アリーナ通信

第16号

令和4年3月1日発行

発行: 萱の郷

TEL 437-2522

回 覧

ながーい閉鎖期間が続いていますが

1月9日からまん延防止等重点措置に伴い施設の閉鎖が続いていますが、2月21日から一部を除き施設の利用が可能になりました。とはいえ「まん延防止等重点措置」は継続中です。雑談を控え、競技中も大声を出さないなどの感染防止対策をしっかりとしたうえで、好きなことをやって気分を上げるということは大事なことだと思います。皆さんの笑顔に出会えることが今はうれしく思います。

地域のスポーツ振興としては1月には入野小学校区体育振興会が招集して東広島市の新春駅伝大会に出場する予定でした。また当施設を利用して総合型地域スポーツクラブわくわくスポーツランドこうち主催の3時間耐久ママチャリレースが行われる予定でした。出場予定だった方、今年は残念でしたが来年の開催を楽しみにトレーニングを続けてください。

突然ですが・・・股関節の硬さチェック！（腰骨を立てた状態でおこなってください）

A) 両足の裏をついたあぐらの姿勢でひざの浮き具合をチェック

- ・ あぐらをかくように左右の足の裏をぴったりとくっつけて床に座り、ひざが床からこぶし1個分以内なら合格です。
- ・ ひざの高さが床からこぶし2個分程度開いてしまう、もしくは左右のかかどが体に近づかず、10cm以上離れてしまうようなら、股関節の柔軟性不足です。

B) 開脚をして両足が120度以上開くかチェック

- ・ 床に座って開脚し、両足の間が120度以上開けば合格です。
- ・ そもそも開脚自体が難しい、両足が120度未満しか開けない方は股関節の柔軟性不足です。

結果

ABどちらも合格した方は股関節が柔らかいです。ハードなストレッチにも耐えられるいい股関節です。どちらか片方が合格の方は股関節が硬いのでしっかりしたストレッチをしてください。どちらも不合格の方は股関節が超硬いのでストレッチはゆっくり始めましょう。

こんな時だからこそ、体のメンテナンスをわすれずに！！

【HP公開中！】

東広島市市民活動情報サイト『すきかも』の中に河内スポーツアリーナの情報を掲載しています。

サイト URL

<https://pc.tamemap.net/3421251/activities/34212510291>

右記の QR コードからもアクセスできます。



【河内スポーツアリーナ】

〒739-2208

東広島市河内町入野 5043-1

TEL/FAX: 082-437-1561

メールアドレス

koutu.arina@gmail.com