

★ちょこっとウォーキング



- 令和3年4月11日(日) 体力測定ウォーキング 出口公園～多摩平の森ふれあい館
- 令和3年6月6日(日) あじさいウォーキング 日野市立潤徳小学校～高幡不動尊金剛寺
- 令和3年8月1日(日) 真夏のブルーベリーウォーキング 多摩平第1公園～七ツ塚ファーマーズセンター
- 令和3年11月28日(日) 体力測定ウォーキング 市民の森スポーツ公園～市民の森スポーツ公園
- 令和3年12月5日(日) ひの煉瓦コースウォーキング 八坂神社～JAみなみの恵み
- 令和4年1月30日(日) 西平山を歩いてみよう 豊田駅南口～多摩平第7公園

※予定は変更になる場合があります。詳細は広報「ひの」や市HPをご参照ください。

ウォーキング前におススメのストレッチ

歩きやすい体へ準備メニュー



股関節前面から腹部 歩幅が広くなり、歩く姿勢が良くなります。



胸部 胸を広げる事で姿勢が良くなり、呼吸もしやすくなります。



アキレス腱(ふくらはぎ) 歩くときによく使う筋肉です。傾斜に対応できます。

ウォーキング後におススメのストレッチ

ウォーキングで使った筋肉ケアメニュー



大腿部前面



大腿部後面



殿筋

それぞれ、長時間のウォーキングで使う筋肉です。運動後に伸ばしておく日常生活でも体が動かしやすくなります。

※各ストレッチとも、30秒間を目安に行いましょう。

ひのスポ

編集：日野市スポーツ推進委員会 発行：日野市文化スポーツ課



みなさんお元気ですか？

日野市スポーツ推進委員会30期 議長 真崎 裕介

新型コロナウイルス感染症の影響がはじめて約1年が経過しました。増え続ける感染者、入院患者数が日々報じられ、まだまだ不安な日々を送っている方も多くいらっしゃると思います。そのような環境の中、令和3年度のスポーツ推進委員会も第30期の後期として活動をスタートしました。引き続きよろしくお願いいたします。

令和2年度の事業は感染症のリスクを最小限にするため、屋内の事業を中止し、市内でのウォーキング事業や、公園や校庭で実施できるグラウンド・ゴルフをメインに行ってきました。参加者の皆さまには、受付にて名前の記入を始め、検温、消毒にご協力いただき大変感謝しております。何よりも、広報やチラシを見て、元気に顔を見せてくださることがとても嬉しく感じていました。もとの生活に戻るのを待つのではなく、新しい生活様式を取り入れながら、各種事業へ参加をしていただければと思います。

スポーツ庁からも、運動不足を発端とする身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害の懸念が発信されています。子どもたちは外で走り回ることが減り、働き世代もテレワークによる活動量の低下が問題となっています。感染リスクが高いとされる高齢者は、極端に外出の機会が減り、生活習慣病等の発症や筋肉の衰え、認知症等をきたすリスクが高まると言われています。新型コロナウイルス感染症での肺炎も心配ですが、何もしないでいることも少しずつ心配が広がっています。

不安な日々ではありますが、心と体の元気のために、外に出て運動、スポーツを楽しみましょう。スポーツ推進委員会ではできる限りの対策をしながら、それらの機会を提供できるように準備をしています。広報やチラシを手にとっていただき、ぜひ足を運んでみてください。

七生地区



ウォーキング事業紹介

# 多摩動物公園一周

～動物園を外から眺めよう～



令和3年1月17日(日)

天気: ☁️



受付風景



薄い雲が空一杯に広がり、陽射しも弱くウォーキングには絶好の天気のもと、52名の方に参加していただきました。受付時に検温・手指消毒を行い、午前9時より随時多摩動物公園駅前をスタートしました。

風情のある竹林の小路を抜け、「かたらいの路」に入ると動物園側から『ウォー、ウォー』と動物たちの吠える声が聞こえてきました。『オランウータンが見えた』、『ワシが飛んでた』と教えてくれた子どもたちの笑顔がステキでした。コースはアップダウンがありましたが、参加者全員見事に歩き通しました。

ゴールの金剛寺旧跡公園では、『次のウォーキングも楽しみにしています』と声を掛けていただきました。



参加者からいただいた当日の動物たちの写真(望遠撮影) .....



ユキヒョウ



オランウータン

事業部

ウォーキング事業紹介

# 体力測定ウォーキング

令和3年4月11日(日)

天気: ☀️

当日は晴天に恵まれて、68名の方にご参加いただきました。

コロナ禍でしたが、感染症対策をしっかり行い開催しました。平山城址公園駅近くの出口公園からスタートし、多摩平交流センターまでウォーキング。到着後に体力測定を各自で5種目行いました。体力測定の記録を見ながら、一喜一憂して楽しんでいただきました。今年度もう一度行います。奮ってご参加ください。



## ～体力測定の流れ～



10m歩行



握力測定



開眼片足立ち



ファンクショナルリーチ



10m障害物歩行



パタカ



体力測定ウォーキングは最初に10m歩行を行い、ウォーキングを実施します。その後、①握力 ②開眼片足立ち ③ファンクショナルリーチ ④10m障害物歩行 ⑤パタカの順に体力測定を行っていきます。

※「ファンクショナルリーチ」とは、バランス機能の確認ができるテストです。  
※「パタカ」とは、食事の時に使う筋肉がスムーズに動いていることを確認できるテストです。