

# みえ広域スポーツセンターだより

H26年度第36号 (2014.11.28) 第145号

♣11月28日 (誕生石) オレンジジッシュ・ブラウン・トパーズ  
(石言葉) 保護、包容力



2021年  
三重で国体開催

11月18日に「国民体育大会賞」として、第69回国民体育大会の各競技種目別において8位以内に入賞された選手及び監督の表彰式が行われました。今年度三重県は天皇杯32位、皇后杯38位という結果でした。来年はさらに上を目指して進んでいきましょう。

【スローエアロビックについて】

音楽に合わせて身体を動かすうちに、自然と笑顔がこぼれるエクササイズ。「スローエアロビック」はそんな、ココロもカラダものびやかにしてくれる運動です。毎日の生活に無理なく取り入れられる、スローエアロビックの魅力をお伝えします。

## ■特徴

### テンポはゆっくり

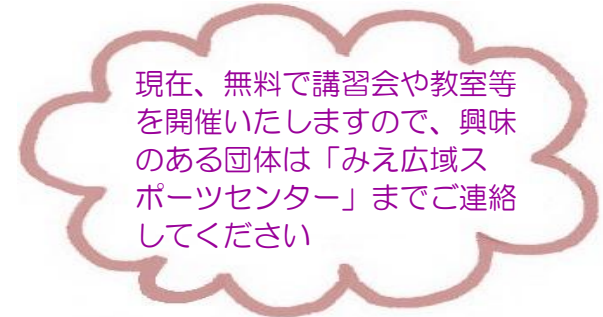
曲の速さはゆったりゆっくり。日常歩く速さとはほぼ同じです (BPM110~120)。落ち着いてリラックスして行います。※BPM=1分間に打つビートの数

### 単純な動きのくり返し

スローエアロビックに難しい動きはありません。簡単な動きを繰り返して行うので、運動の苦手な方や運動不足の方、中高齢の方も安心して始められます。

### 身近な音楽で

使用する曲は「オブラディオブラダ」など、どこかで聞いたことのある懐かしい曲。自分の好きな曲に合わせてエクササイズしてもいいでしょう。リズムにのって動いているうちに自然と笑顔がこぼれます。



現在、無料で講習会や教室等を開催いたしますので、興味のある団体は「みえ広域スポーツセンター」までご連絡してください

### 体幹を使う

体幹を使った運動はセロトニン神経を活性化。セロトニンは脳を落ち着かせ、クリアにしてくれる働きがあります。ゆっくり身体の中心から動く動作は、ココロもカラダものびやかにしてくれます。

## ■スローエアロビックにチャレンジ!

スローエアロビックでよく使われるステップのいくつかをご紹介します。どれもシンプル。それぞれの動きを小さくしたり、大きく動いたり、変化をつけてチャレンジしてください。また、自由に動きを創作しても楽しいものです。

ウォーキング (足踏み)	ニーリフト (もも上げ)	ランジ (一歩踏み出す)	ヒールタッチ (かかとタッチ)	キック (足ポン)
その場で足踏みをします。背中、腰を伸ばして、よい姿勢を心がけましょう。脚の筋肉を使って全身の血行を促進します。	膝を上げる動きです。片足でバランスを取って運動神経を刺激。股関節の動きも良くしましょう。腹筋を使うとスムーズにできます。	片足に体重を乗せる動きです。体重を支える大切な脚の筋肉を刺激して筋力をアップしてロコモを予防。動きに慣れたら歩幅を大きく、片足にしっかりと体重をのせられるようにしましょう。	軸足に体重をのせて、もう片方の足のかかとをタッチ。この時つま先を上に向けましょう。転倒予防やふくらはぎのストレッチにもなります。	足先の力を抜いて片足で軽くキック。リズムに合わせて楽しく動きましょう。

## 《運動する時のポイント》

### ★動きを連続する

1つの動きは8回以上(16カウント以上)繰り返すようにしましょう。反復が多いので余裕を持って安心して動けます。

### ★捻りを入れるなど背中を刺激。上半身を使う

普段固まりがちな背中をほぐしてリフレッシュ、セロトニン効果もアップ。腰や背中をすっきりと伸ばすと、若々しく見えるだけでなく、肩こり、腰痛予防になります。

### ★全身をバランスよく使う

全身の筋肉をバランスよく動かしましょう。ずっと同じ部分を使いすぎないように気をつけます。

### ★ニコニコペース

笑顔が出る程度、余裕を持って動きましょう。リズムカルな呼吸もポイントです。

夢と希望を未来のアスリートに！

本県出身の世界的なアスリートである吉田沙保里選手に続くジュニア選手の強化を目的とし、国際大会等で優秀な成績を収め、今後も活躍が期待されるジュニア選手及びその指導者を表彰します。

**平成26年11月30日（日）**

**10:00～12:00（開場9:30）**

**津市芸濃総合文化センター市民ホール  
（三重県津市芸濃町棕本6824）**

受賞者一覧（敬称略）			
[選手]		[指導者]	
白井 健三		白井 勝晃	（体操競技）
藤波 勇飛		藤波 俊一	（レスリング競技）
田嶋 あいか		田嶋 則之	（山岳競技）
義村 萌			
奥野 春菜		奥野 竜司	（レスリング競技）
		（故）吉田 栄勝	（レスリング競技）
		栄 和人	（レスリング競技）

※みえのスポーツ応援隊もボランティアで参加します。

〈お問い合わせ〉

吉田沙保里賞実行委員会事務局（三重県地域連携部スポーツ推進局内）

〒514-8570 三重県津市広明町13番地

TEL：059-224-2979 FAX：059-224-3022 MAIL：saorisho@pref.mie.jp

URL：<http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/kyougi/yoshidasho.htm>

【セミナーのお知らせ】

■社会と人をむすぶ広報 プロから学ぶ広報戦略 ～組織経営セミナー～

開催日時：平成26年12月14日（日） 13:00～15:30

会場：三重県総合文化センター フレンテみえセミナー室A  
（津市一身田上津部田1234）

講師：吉田 知津子 氏 市民活動情報センター「ハンズオン！埼玉」副代表理事

内容：広報の6つの基礎について  
自分たちの団体を見つめなおし、だれにどう伝えるのか

対象者：17歳以上で内容に関心のある方

定員：50名 ※定員を超えた場合は連絡します。受付完了の連絡はいたしません。

参加費：無料

申込方法：申込書に必要事項を記入のうえ、三重県レクリエーション協会事務局までFAXかメール、郵送で事務局までお申込みください。

問合せ先：一般社団法人三重県レクリエーション協会事務局  
〒514-0002津市島崎町3-1 三重県島崎会館  
TEL：059-246-9800 FAX：059-246-9801 E-mail：mie-rec@zvtv.ne.jp

詳しくは、一般社団法人三重県レクリエーション協会のホームページをご覧ください。

[\(http://www.zvtv.ne.jp/web/mie-rec/\)](http://www.zvtv.ne.jp/web/mie-rec/)

【発行】みえ広域スポーツセンター

三重県地域連携部 スポーツ推進局 スポーツ推進課 企画・地域スポーツ推進班（鈴鹿市駐在）

〒510-0261 三重県鈴鹿市御園町1669番地（三重交通Gスポーツの杜鈴鹿内）

TEL:059-372-3519 FAX:059-372-3518 E-mail：m-kouiki@pref.mie.jp

<http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/tiiki/kouiki.htm>

