

おおたまスポーツクラブ新聞

古来中国より伝承される武術 「太極拳」とは？



～ 太極拳サークルの紹介 ～

太極拳は健康づくりの運動としても親しまれていますが、従来は小さな力で大きな力に勝つための武術と言われていました。「ゆっくりとした動作を行う全身運動」という特性があり、筋肉への刺激をゆっくりと感ずることができ、かつ気持ちが落ち着いた状態となります。これは他のスポーツでは味わえない、太極拳ならではの特徴・魅力です！

スポーツクラブ太極拳サークルでは、毎週月曜日に先生をお招きして活動しており、初心者の方も多く参加しています。体験も可能なので、興味のある方はぜひご参加ください！



コロナでなかなか運動ができない…とお悩みの方へ 「おうちでもできる運動法」のご紹介！

私たちの運動習慣に大きな影響を及ぼしている新型コロナウイルス。県内でも1日単位で感染状況が変わっている中、感染拡大防止のため、2月20日まで村内の体育施設を閉館しているという状況です。

運動をする機会が減ってしまいがちですが、今回はおうちでもできる運動法をご紹介します！こちらの運動法については、昨年6月に福島大学の地域スポーツ政策研究所の皆さんより教えていただいた運動法です！

【脳と身体を連動させるトレーニング】

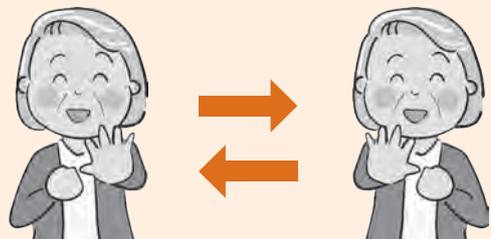
脳と身体の連動性を養います！効果としては、①認知症の予防、②物忘れ防止、③脳の老化現象の予防、④子供の運動能力向上などが期待できます。

～グーとパーの切り替え運動～

〈やり方〉

片手をグーの状態（握りこぶし）で胸の前に置く。もう片方の手をパーの状態にし、手のひらを相手に見えるように伸ばす。これを交互に切り替えて行う。

慣れてきたら、「グーとパーの位置を入れ替える」「スピードを上げる」「手を他の形にしてみる」など、いろいろ工夫してみましょう！



子どもから大人まで誰でもできる運動法となっているので、お子さんやお孫さんも含めてみんなでトライしてみましょう！

福島大学の皆さんに作成いただいた冊子には、その他の運動法も掲載されておりますので、興味のある方は事務局までお問い合わせください。

おおたまスポーツクラブ予定表3月

種目	曜日	時間	活動日	場所
ヨガ	月	13:30～14:30	7・14・28	改善センター
ソフトテニス	月	19:00～21:30	7・14・28	村民体育館
太極拳	月	19:00～20:30	7・14・28	改善センター
バドミントン	火	19:00～21:30	1・8・15・22・29	村民体育館
卓球	水	19:00～21:00	2・9・16・23・30	村民体育館
硬式テニス	水	19:00～21:00	2・9・16・23・30	村民テニスコート
スポーツウエルネス吹き矢	木	13:30～15:00	10・24	改善センター
そば打ち	木	16:00～18:30	17	改善センター
水中運動	木	19:00～20:30	3・10・17・24・31	村民プール
フットサル	金	19:00～21:30	4・11・18・25	村民体育館
ソフトバレー	金	19:00～21:30	4・11・18・25	村民体育館
水泳(小学生)	土	10:00～11:30	5・12・19・26	村民プール
料理サークル	土	13:30～	5	改善センター
ゴルフサークル	土	—	—	大玉カントリークラブ
ランニングクラブ	火	19:00～20:30	1・8・15・22	大玉中学校
	日	9:00～11:00	6・13・20・27	
その他	21日(祝・月) 春分の日			
	24日(木) 運営委員会			

◆チケット精算…水泳・ヨガ・料理(1回3枚)、太極拳(1回1枚)

◆会員を随時募集しています。詳細については、下記にお問い合わせください。

おおたまスポーツクラブ事務局(大玉村農村環境改善センター内) ☎ 48-3139 FAX48-3493