

SKILL UP! スキルアップ研修会

テーマ スポーツ競技におけるウォーミングアップと身体機能における体幹筋群のトレーニング実践

令和6年7月24日(水) 弥栄地域公民館にて、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー (JSPO/AT) の吉岡亮輔様を講師にお迎えしスポーツ研修会を開催いたしました。

実際にからだを動かしてみると、最初はからだの動かし方がわからずポーズが上手くできなかったのですが、やっていくうちにスムーズにポーズが出来るようになり、日常生活で使わない筋肉をゆっくり伸ばすことができました。

参加者の皆さんも、最初から最後まで真剣に説明を聞き(メモを取る方も) からだを動かし固まった筋肉をほぐしていました。



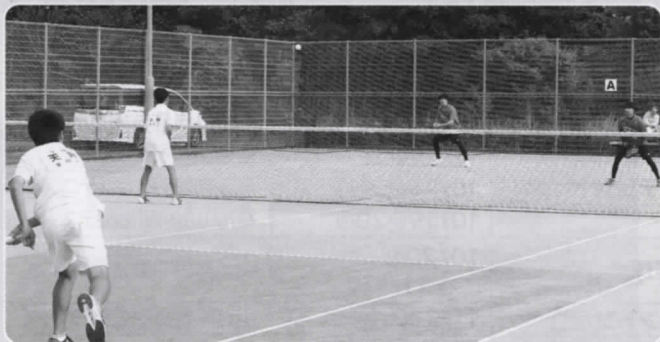
体温(筋温)の上昇

動くことにより筋肉の内部温度が上がる。筋肉が温まると、体温(筋温)が上昇する。

競技前の準備運動としてウォーミングアップを学び、体幹機能を高め、トレーニングの効率化、怪我の予防、体温(筋温)の上昇など、競技力の向上につながる。

第32回 北近畿中学生ソフトテニス大会

令和6年6月2日(日) 京丹後市久美浜中央運動公園テニスコートにて、京都府丹後・中丹地域・兵庫但馬地域の14中学校から男子31ペア、女子33ペアが参加し、予選リーグと決勝トーナメント制で開催されました。



令和6年度 ジュニアカヌースプリント 春季大会

令和6年5月18日(土) 久美浜湾カヌー競技場にて開催しました。競技は小中学生のカヤックK-1(シングル) カヤックK-2(ペア)で行われ、市内外の小中学生33人が参加し、選手たちは順位を競いました。



お知らせ

京丹後市スポーツ協会では、市民の皆さんが開催するスポーツ大会等を支援しています。地域で計画してスポーツ大会をしたいがどのように進めたらいいかわからない、何かスポーツをしたいけどどこに訪ねたらいいかなど相談があればぜひ気軽にご連絡ください。

f フェイスブック

Instagram インスタグラム



ホームページ



どっとこま!

GoSports

Vol.52

令和6年8月10日発行

一般社団法人 京丹後市スポーツ協会

〒629-2501 京丹後市大宮町口大野208-1 (大宮社会体育館内)

TEL.0772-66-3900 FAX.0772-66-3195 [受付時間/9:00~18:00]

E-mail kyotango-sports@grace.ocn.ne.jp URL https://kyotango-sports.or.jp