

# Let's SPORT! VOL.28




!!!!!! 瀬谷区スポーツ推進委員だより !!!!!!!

発行日：令和3年10月6日 瀬谷区承認第9号 発行：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会広報部 事務局：瀬谷区地域振興課 Tel367-5696

第30回

## 瀬谷 ふるさと ウォーク

さわやかな川沿い歩いてリフレッシュ～

外出自粛などで、世代を問わず、体を動かす機会が減っていませんか？こんな時だからこそ、ウォーキングで、心と体をリフレッシュしましょう！

令和3年

11月28日 日

小雨決行・荒天中止

受付時間

8:15～8:55

集合場所

二ツ橋公園



コース	集合場所	歩行距離	定員
A シラサギコース 三ツ境～湘南台公園	瀬谷区役所前 二ツ橋公園	10Km	合計300人 [多数の場合は抽選]
B カワセミコース 三ツ境～いずみ中央駅		7Km	

参加者  
大募集

参加費  
無料

※小雨決行・荒天の場合は中止

※今年は新型コロナウイルス感染証拡大防止対策のため、7km、10kmの2コースのみ

※当日受付はありません

● 参加費：無料

● 申込方法：**事前申込** 応募者多数の場合抽選



参加申込  
QRコード

11月1日(必着)までに、横浜市電子申請・届出サービス(左記の二次元コード)から、または、代表者氏名(ふりがな)、住所、電話番号、参加者全員の希望コース、氏名(ふりがな)を記入の上、チラシ(\*)裏面の申込書、はがきかFAXかEメールで問合せ先へ

※チラシは区内地区センター、コミュニティスクール、瀬谷スポーツセンター、区役所等で配布

※申込締切後、代表者に、参加証兼健康チェック票を郵送します。

● WEBサイト：詳細は、瀬谷区ホームページをご覧ください。

瀬谷区スポ推

検索

● 問い合わせ：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会 TEL: 080-3550-5694 (9時～17時)

区役所区民協働推進係 TEL: 367-5696 / FAX: 367-4423 / MAIL: se-sports@city.yokohama.jp

瀬谷区スポーツ推進委員ホームページ <http://www.seya-sports.net>

瀬谷区スポ推

検索

主催：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会 共催：瀬谷区 協力：瀬谷スポーツセンター、瀬谷水緑の健康ウォークサポーター会



# CHECK LIST

ウォーキング前のチェックリスト

## 1 ウォーキングの姿勢

ウォーキングをするにも正しいフォームがあります。

できるだけ多くの筋肉を使い、自然な姿勢(前から見て両肩及び骨盤が水平で、横から見て耳の下に肩がある)を正しく保ちましょう。

20~30m先の下方を見る。景色を楽しみながら歩きましょう！

見えない糸で天から吊り上げられているような感覚で歩き、前傾姿勢にならないように気を付ける。

あごを軽く引き、胸を開きまっすぐ前を向く。

肩の力を抜きリラックスする。また、ひじを軽く曲げることで、からだの不必要な揺れを防ぎます。

膝を伸ばす。

踵からスッと着地する。蹴り出す際は、脚の付け根をしっかりと伸ばす。

腰を高い位置に保つようにすると、脚が前方に出やすくなる。お尻も引き締まってヒップアップします！

つま先で蹴るように歩くと地面からの反発力が腰に返り、さらに歩幅が広がります。



## 2 靴の選び方と靴紐の結び方

### 靴の選び方

シューズがウォーキングに適してなかったり、自分の足に合っていないと、膝痛・腰痛や靴ズレを起こす可能性があります。

- 1 紐などで調整でき、クッション性のあるもの
- 2 履く際は、かかとをしっかりと合わせて靴紐をしっかりと結びましょう
- 3 つま先に1cm程度余裕があるとよい

新しいグッズを購入するとウォーキングのモチベーションが高まります。これからウォーキングを始める方は、まず自分に合ったシューズを見つけてから始めると楽しくウォーキングできると思いますよ。

### 靴紐の結び方

①~④の履き方を意識しましょう。

#### ① 紐通し



- 最下方穴に上から通す
- 左右の長さを均等に
- 上方穴に上から左や右に通す
- ベロのずれ留め部に必ず通す

#### ② 靴下・ベロのずれを寄り直し



- 靴下を上げる
- ベロを上げる

#### ③ つま先にゆとりをつくる



- 靴を履き、1回目を結ぶ(しめる)
- 紐を左右に振り分けて持つ
- 踵で地面をトントンと軽くたたき、靴の踵部に踵をピッタリとさせる

#### ④ 2回目結び



- 足を後ろに引き、つま先で踏込む※
- 踵を上げた状態で紐を緩めないで引きながら2回目を結ぶ
- 靴とのフィット(なじみ)を確かめる
- 数歩歩き違和感がなければ良い結び方
- 脱ぐときは必ず紐をほどく

※歩行時の後ろ足の状態

## さあ、歩こう！ / ウォーキング時のコロナ対策

- マスクは必ずつけましょう
- 会話は最小限にしましょう

### ▼ 瀬谷スポーツセンター 中邨(なかむら) 所長コメント

運動は継続することが大切です。風景など見て季節の移り変わりを楽しみながら、上手に生活習慣に取り入れていきましょう。

東京2020オリンピック・パラリンピックが、2021年7月から開催され、瀬谷区にゆかりのある選手達が活躍しました。

峰 幸代(みね ゆきよ)

女子ソフトボール金メダル

本多 灯(ほんだ ともる)

競泳男子200mバタフライ銀メダル

日向 楓(ひなた かえで)

水泳男子50mバタフライS5→7位入賞

日頃の練習の成果を発揮され、見事な成績を収められました。おめでとうございます。

## 編集後記

長いコロナ感染防止のための自粛生活で、心身ともにすっきりしない日々が続いています。

ワクチン接種のことが日常のあいさつになるとは想像もしていませんでした。オリンピック・パラリンピックも無観客での開催となってしまいました。

また、地域等の行事の計画は立てたものの中止にせざるを得なかったことは

残念でなりません。

身の周りからふれあいの機会が激減してしまいましたが、早く従来のような日々が戻ってくることを期待しながら、皆様とともにさまざまな活動ができることを心から祈っております。

本郷地区  
広瀬