

キモチよお〜く、ノビしましょッ

たいそう
ふるさといたばし体操

板橋区

板橋区スポーツ推進委員協議会

〈板橋区制50周年記念歌〉

愛するふるさと 作詞 薩摩 忠 作曲 山本 直純

- | | |
|---|--|
| 1. 小鳥の 歌声 ひびかせて
空まで とどけと すこやかに
けやきの 噴水 まいあがる
ラララ 緑と文化の かおるまち
あなたとわたしの 愛するふるさと | 2. ほほえみ 交わせば 開く花
手に手を むすんで わかりあう
心の 象徴よ ニリンソウ
ラララ 緑と文化の かおるまち
あなたとわたしの 愛するふるさと |
|---|--|



3. 橋から 坂から 団地から
静かに 歴史の うたを聴き
行く手を みつめる 人の住む
ラララ 緑の文化の かおるまち
あなたとわたしの 愛するふるさと

—「愛するふるさと」は昭和57年に板橋区制50周年を記念して作られました—

板橋区スポーツ推進委員協議会 <https://www.itabashi-sports.com>

ふるさといたばし体操動画配信

<https://www.youtube.com/watch?v=j100wySq1A&feature=youtu.be>

こちらからご覧いただけます⇒



キモチよお〜く、ノビしましょッ
たいそう
ふるさといたばし体操
すわって エクササイズ
板橋区

板橋区スポーツ推進委員協議会

〈板橋区制50周年記念歌〉

愛するふるさと

作詞 薩摩 忠 作曲 山本 直純

- | | |
|---|--|
| 1. 小鳥の 歌声 ひびかせて
空まで とどけと すこやかに
けやきの 噴水 まいあがる
ラララ 緑と文化の かおるまち
あなたとわたしの 愛するふるさと | 2. ほほえみ 交わせば 開く花
手に手を むすんで わかりあう
心の 象徴よ ニリンソウ
ラララ 緑と文化の かおるまち
あなたとわたしの 愛するふるさと |
|---|--|



3. 橋から 坂から 団地から
静かに 歴史の うたを聴き
行く手を みつめる 人の住む
ラララ 緑の文化の かおるまち
あなたとわたしの 愛するふるさと

—「愛するふるさと」は昭和57年に板橋区制50周年を記念して作られました—

板橋区スポーツ推進委員協議会

<https://www.itabashi-sports.com>

ふるさといたばし体操動画配信

<https://www.youtube.com/watch?v=j100wySq1A&feature=youtu.be>

こちらからご覧いただけます⇒



ふるさといたばし体操のポイント

年齢に関係なく、無理なくできるように考えられたストレッチ体操です。毎日の健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

1 「笑顔」は“ココロのストレッチ”

- ストレッチの基本は力を抜きながら行うこと。
- 笑顔を心掛けることで、不必要なからだの力を抜きます。
- 顔の筋肉を緩め、笑顔を心掛けてストレッチしましょう。

2 ストレッチの中に積極的に“呼吸法”を取り入れる

- ストレッチ中の呼吸は、“鼻から吸って、口から吐く”のが基本です。
- ストレッチの途中で息を止めることなく、自然な呼吸を意識しましょう。

3 無理のない範囲で楽しく“ストレッチ”

- からだのどの部分をストレッチするのかを意識しましょう。
- 無理にストレッチするのではなく、心地良いところで止めるようにしましょう。

私たちスポーツ推進委員はスポーツ基本法(平成23年8月24日施行)により、板橋区から委嘱を受けている非常勤職員です。それまではスポーツ振興法(昭和32年施行)で規定された体育指導委員の名称で活動をしていました。

その活動はスポーツ基本法の中で「スポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整、並びに住民に対するスポーツ実技の指導、その他スポーツに関する指導及び助言を行うもの」と規定されています。これからも板橋区のスポーツ振興のためスポーツの指導や、教育機関・行政機関の行うスポーツ事業にも積極的に協力してまいります。

また、区内に18地区ある各青少年健全育成地区委員会の委員として、地域の子どもたちの健全育成事業においても中心的役割を担って活動しています。

ご要望に応じて動画の貸出や出張講習会の受付を行っております。

【問い合わせ先】

板橋区スポーツ推進委員協議会事務局（板橋区区民文化部スポーツ振興課内）

TEL：03-3579-2652

E-mail：ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp

ふるさといたばし体操のポイント

年齢に関係なく、無理なくできるように考えられたストレッチ体操です。毎日の健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

1 「笑顔」は“ココロのストレッチ”

- ストレッチの基本は力を抜きながら行うこと。
- 笑顔を心掛けることで、不必要なからだの力を抜きます。
- 顔の筋肉を緩め、笑顔を心掛けてストレッチしましょう。

2 ストレッチの中に積極的に“呼吸法”を取り入れる

- ストレッチ中の呼吸は、“鼻から吸って、口から吐く”のが基本です。
- ストレッチの途中で息を止めることなく、自然な呼吸を意識しましょう。

3 無理のない範囲で楽しく“ストレッチ”

- からだのどの部分をストレッチするのかを意識しましょう。
- 無理にストレッチするのではなく、心地良いところで止めるようにしましょう。

4 すわってエクササイズの基本姿勢

- 両足をしっかり床につけた姿勢で浅めにイスに座ります。
- 背筋をまっすぐに伸ばします。
- 足は肩幅に広げます。
 - ◎注意 キャスターや肘掛けの付いたイスや背もたれの無い不安定なイスは使用しないでください。

私たちスポーツ推進委員はスポーツ基本法(平成23年8月24日施行)により、板橋区から委嘱を受けている非常勤職員です。それまではスポーツ振興法(昭和32年施行)で規定された体育指導委員の名称で活動をしていました。

その活動はスポーツ基本法の中で「スポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整、並びに住民に対するスポーツ実技の指導、その他スポーツに関する指導及び助言を行うもの」と規定されています。これからも板橋区のスポーツ振興のためスポーツの指導や、教育機関・行政機関の行うスポーツ事業にも積極的に協力してまいります。

また、区内に18地区ある各青少年健全育成地区委員会の委員として、地域の子どもの健全育成事業においても中心的役割を担って活動しています。

ご要望に応じて動画の貸出や出張講習会の受付を行っております。

【問い合わせ先】

板橋区スポーツ推進委員協議会事務局（板橋区区民文化部スポーツ振興課内）

TEL：03-3579-2652

E-mail：ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp