オーキングぶち情報

【朝ウオーキングの効果】

早朝の時間帯にウオーキングをするのは、脂肪燃焼に効果的です。朝の朝食前は、前日の夜から 10 時間程度何も食べていない絶食状態。1 日の中で血糖値が最も低い状態なので、運動をする時に効率よく 脂肪を燃やすことが出来ます。

【夕方ウオーキングの効果】

体温も高く、まだ体が動かない朝方に比べて強度の高い運動が出来るので、たくさん動いて たくさんカロリーを消費したいという人にもおすすめです。



皆さんも、参考にしてみてくださいね。

森林健(けん)幸(こう)ウオーキングに参加してみませんか!!







森林健幸ウオーキングは、毎月第1土曜日にみずほエコパークで開催しています。コロナ禍でも、皆さんが 安心安全に参加できるよう基本的な感染対策を心がけています。心優しく、お花を愛するスポーツ推進委員が 楽しんで参加して貰える様頑張っています。皆さんの参加をお待ちしています。

11月/西多摩地域広域行政圏体育大会 スポーツフェスティバル

/町民ハイキング

1月/新年歩こう会

/二十歳を祝う会

/駅伝大会

2月/視察研修



編集後記

活動も実施しながら、感染予防も平行し て行うことが、まだまだ続きそうですが、 「推進委員だより」を読んで、楽しく前 向きになれる様に広報部一同全力で頑張 っていきたいと思います。今後ともよろ しくお願いします。

広報部



スポーツでつながる 輝く元気なまち みずほ



2022年11月1日 発行

発行 瑞穂町教育委員会 教育部 社会教育課

住所 瑞穂町大字箱根ケ崎2335番地

042-557-7071

編集 瑞穂町スポーツ推進委員協議会

域地区別研修会(第7ブロック)経鎖



















第7ブロック広域地区別研修会を行いました。コロナ禍という状況の中、万全な感染対策を行い 1年前から 計画して今回のイベントを実現することができました。多くの西多摩地区のスポーツ推進委員に参加してもらい、 お互いに学びのある研修会になったと感じています。実技ではふうせんバレーボールを行い、障がいのある人が、 どのようにすれば楽しめるか実際にプレーをし、意見を出し合い、学び合えたと思います。



さんと一緒に、できなかったことをできる様にして活動できました!!

ふれあい運動会



2022年6月19日(日)

水泳大会 屬



2022年8月7日(日)





2年ぶりに長岡コミュニティセンターをメイン会場として開催されたふれあい運動会。 リモートで他会場と中継を行い、種目を限定し、2部制にするなど新しい形での開催でしたが、 参加者の方々と交流が出来て優しい気持ちになれる時間でした。



3年ぶりに町営プールで水泳大会が実施されました。新型コロナウイルス感染拡大防 止対策により、リレー種目なし、決勝なしの全種目タイムレースで行いました。 参加した選手は、全力で泳いだ白熱したレースが行われました。









第2回目のふうせんバレーボール体験教室を、長岡コミュニティセンターで行いました。 皆さんバレーボールの経験者でしたが、チーム全員が必ずボールを触れるというルールに苦戦し た様でした。試合を重ねていくうちにラリーが続く様になり、どのチームもとても盛り上がって いました。



2022年8月28日(日)





3年ぶりに市町村予選を兼ねた瑞穂ボッチャ大会を、長岡コミュニティセンターで実 施しました。オープン参加2チームを含む8チームの総当り戦で行いました。 参加した皆さんは、年々レベルアップしていて接戦した試合が続き、緊張感のある 白熱した大会となりました。

瑞穂町スポーツ推進委員だより Vol.51