

コロナとうまく付き合いながら、スポーツ活動を楽しもう！

寒い季節になり、全国各地で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るってます。火の山スポーツクラブの各教室に参加する際は**①参加前に検温を行う**。**②体調がよくない場合は参加を控える（発熱・咳・咽頭痛等の症状）**。**③移動や休憩中はマスクを着用する**。**④手指消毒の徹底**。**⑤三密（密閉・密集・密接）を避ける**。の徹底をよろしくお願いします。

非接触型体温計を各教室指導者に配布していますので、体温チェックは会場でも行えます。



一人一人ができることを徹底！

会員カード呈示で受けれる特典はコチラ！！

道の駅「波野」神楽苑

神楽苑オリジナルの「そばソフトクリーム」を是非、一度食べてみて下さい。
また、食べたくなる事間違いなし！！

そばソフトクリーム(大)、(小)共に**50円割引**

コスグリゾート阿蘇
ハイランドゴルフコース

ゴルフ場の温泉に男性**300円**、
女性**200円**で入浴できます。

阿蘇グランヴィリオホテル

ホテルの温泉にお1人さま通常**800円**の
ところ、**500円**でご入浴ができます。

NPO法人火の山スポーツクラブ 協賛企業一覧

協賛企業募集中！！

医療法人 眼科 古嶋医院・アゼリア21指定管理者株式会社東京アスレティッククラブ・成田建設・阿蘇クララファーム・伊藤左官工業・森永建設・(有)阿蘇プレス
瓦・森永設備・おひさま保険サービス阿蘇店・森永建築・山本建築・(有)インテリア木下・ダスキン熊本(森本康)・森水道工務店・熊本建材・佐藤歯科クリニック・
熊本県テコンドー協会会長樋口悦夫・阿蘇市テコンドー協会会長津田佳輝・美容室フロムピギン・(株)阿蘇の森 森繁博・(有)園田サッシ・株式会社スベック・株式会社
ワタナベ 渡邊萬平・(株)総合メンテナンスあそ 坂田祐介・旧車ファンクラブ・赤水国道 彦しゃん・スナック スマイル・(有)下村電気設備・長照寺 西田良活・
POPEYE・(有)アグリテック保久工・アソビーゴフットボールクラブ 吉野貴彦・あつまる阿蘇赤水ゴルフ倶楽部・社会福祉法人やまなみ会・岩村創山株式会社・市の
川村上商店・(有)梅井工務店 梅井俊夫・(有)梅井設計 梅井六男・有限会社 村本設備工業・島村建設 島村博・株式会社 島村組・阿蘇レミコン(株)・阿蘇プラザホ
テル・今村プランニング (順不同)

HSC
HINOYAMA SPORTS CLUB
KUMAMOTO ASO

NPO法人 火の山スポーツクラブ
事務局 〒869-2314熊本県阿蘇市小野田1414
TEL/FAX: 0967-32-1441
携帯: 090-8225-8057 (クラブマネジャー 松本)
ホームページアドレス <http://hsc.moo.jp>

facebookもご覧ください!!



阿蘇市スポーツ指導者講習会を開催しました

11月14日(土)、15日(日)の2日間、火の山スポーツクラブと阿蘇市
体育協会の共催で「阿蘇市スポーツ指導者講習会」を開催しました。
今年プロスポーツトレーナーの枝尾久美氏に「スポーツ前後のスト
レッチ・ウォーミングアップの重要性」をテーマに座学と実技を行っ
ていただきました。



そこで…皆さんもウォーミングアップを行ってから活動しましょう！

今の時期は、身体が十分温まっていない状態から急に運動を始めると、筋肉や関節を痛めてしまいます。**ウォーミングアップ(準備運動)**を行うことで身体だけでなく、気持ちの準備にもつながり、ケガの予防にもなります。

●ウォーミングアップ(準備運動)には動的ストレッチが効果的。

【動的ストレッチとは】

- ・腕や足を動かしながら様々な方向に曲げ伸ばしを行う。
- ・反動や弾みをつけて8～12回繰り返す。



動的ストレッチ参考例：ステップを踏みながら足上げや腕回し等



★クーリングダウンも同じくらい重要！★

スポーツ後、ストレッチ(主に静的ストレッチ)を行うことで、筋肉痛の緩和やケガの予防になります。

【静的ストレッチとは】

- ・反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくり伸ばし、その伸ばした状態を維持する。(最低20秒伸ばした状態を維持)
- ・体が温まっている間に、ゆっくり大きく動かすことで、筋肉内の疲労物質を除去します。



静的ストレッチ参考例：股関節、腿前、頸部のストレッチ

