

(前頁からの続き)

とわの森三愛高等学校体操競技部

平成24年度全道高等学校体育大会体操競技一部女子団体総合第1位

日本空手協会江別支部

公益社団法人日本空手協会第55回全国空手道選手権大会予選兼第50回北海道空手道選手権大会高校生男子団体組手の部優勝

中央中学校女子バレーボール部

平成24年度北海道中学校体育大会第42回北海道中学校バレーボール大会優勝

北翔大学スポーツクラブ

第35回北海道ジュニア体操競技・新体操選手権大会体操競技女子団体Aクラス、体操競技女子団体Bクラス、体操競技男子団体C1クラス第1位

元江別レッド・ソルジャー

北海道ドッジボール選手権大会2012オフィシャル部門高学年の部優勝

対雁バルタンズブルーウィング(平成23年度部員)

アークス&ニッセンレンエスコートカップ兼第21回春の全国小学生ドッジボール選手権北海道大会オフィシャル部門優勝



教育委員会表彰

全道規模の各種コンクールやスポーツ大会などで2位、3位。

☆文化

個人

出村 美波(江別高校2年)

第45回北海道高等学校美術大会優秀作品

阿知波 まどか(大麻高校1年)

第46回北海道高等学校美術大会優秀作品

岩佐 明宏(江別第二小学校4年)

第70回全道珠算競技大会読上算競技小学校4年生以下の部第2位

団体

大麻高等学校演劇部

第62回全道高等学校演劇発表大会優秀賞

野幌中学校3年5組
第11回全道中学校かべ新聞コンクール特別賞

☆スポーツ

個人

河野 立成(江別第二小学校6年)

少林寺拳法創始者宗道臣生誕100年記念第32回少林寺拳法北

海道大会兼全国大会北海道地区選考会自由組演武小学生有段の部第3位(優良賞)

高橋 紗依子(江別第二小学校6年)

少林寺拳法創始者宗道臣生誕100年記念第32回少林寺拳法北海道大会兼全国大会北海道地区選考会自由組演武小学生有段の部第3位(優良賞)

山口 龍之介(上江別小学校6年)

少林寺拳法創始者宗道臣生誕100年記念第32回少林寺拳法北海道大会兼全国大会北海道地区選考会規定単独演武小学生3級〜1級の部第2位(優秀賞)

奥野 駿翔(東野幌小学校5年)

第23回北海道武術太極拳連盟交流大会兼第30回全日本選手権大会代表選手選考会ジュニア男子初級棍術の部、男子初級長拳の部第2位

山口 航英(対雁小学校2年)

第23回北海道武術太極拳連盟交流大会兼第30回全日本選手権大会代表選手選考会男子入門長拳の部第2位

アツシャー 横山 舞里奈(豊幌小学校6年)

第19回北海道ジュニア室内選手権水泳競技大会小学女子50m自由形、小学女子100m自由形第3位

伊賀 健介(江別太小学校5年)

第35回北海道ジュニア体操技・新体操選手権大会新体操男子Cクラス第2位

小松 隼人(対雁小学校4年)

平成24年度JRB北海道カップ北海道卓球選手権大会兼全日本予選会(ホープス・カップ・バンビの部)カプの部男子第3位

高野 光翔(東野幌小学校4年)

第9回北海道小学生インドアソフトテニス選手権大会兼第12回全国小学生ソフトテニス大会予選会4年生以下男子の部第3位

堀井 翔太(東野幌小学校4年)

第9回北海道小学生インドアソフトテニス選手権大会兼第12回全国小学生ソフトテニス大会予選会4年生以下男子の部第3位

技・新体操選手権大会新体操男子Cクラス第2位

小松 隼人(対雁小学校4年)

平成24年度JRB北海道カップ北海道卓球選手権大会兼全日本予選会(ホープス・カップ・バンビの部)カプの部男子第3位

高野 光翔(東野幌小学校4年)

第9回北海道小学生インドアソフトテニス選手権大会兼第12回全国小学生ソフトテニス大会予選会4年生以下男子の部第3位

堀井 翔太(東野幌小学校4年)

第9回北海道小学生インドアソフトテニス選手権大会兼第12回全国小学生ソフトテニス大会予選会4年生以下男子の部第3位

江別第一中学校野球部

第29回全日本少年軟式野球北海道大会第3位

江別第一中学校女子ソフトテニス部

平成24年度北海道中学校体育大会第33回北海道中学校ソフトテニス大会女子団体第3位

江別第二中学校男子バスケットボール部

平成24年度北海道中学校体育大会第42回北海道中学校バスケットボール大会第3位

江別第二中学校女子バスケットボール部

平成24年度北海道中学校体育大会第42回北海道中学校バスケットボール大会第3位

江別第一中学校野球部

第29回全日本少年軟式野球北海道大会第3位

江別第一中学校女子ソフトテニス部

平成24年度北海道中学校体育大会第33回北海道中学校ソフトテニス大会女子団体第3位

平成24年度北海道中学校体育大会第42回北海道中学校バスケットボール大会第3位

江別第三中学校卓球部

平成24年度北海道中学校体育大会第42回北海道中学校卓球大会男子団体準優勝

中央中学校男子バレーボール部

平成24年度北海道中学校体育大会第42回北海道中学校バレーボール大会準優勝

江別RGクラブ

第30回全日本ジュニア新体操選手権大会北海道予選会新体操男子団体小中学生の部第2位

江別剣道連盟A

第61回北海道少年剣道錬成大会第3位

江別中央ジャンプ(平成23年度団員)

第28回北海道小学生バレーボール選抜優勝大会女子の部準優勝

上江別アタッカーズ

フアミリーマートカップ第32回全日本バレーボール小学生大会南北海道大会男子の部第3位

受賞

おめでとう

おめでとう

おめでとう

おめでとう



ロコモティブ シンドロームとは？

詳細 保健センター ☎ 385 - 5252

メタボ)の認知度が90%を超えたことから、この春から施行される第二次健康日本21では、ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)の認知度を80%にし、その普及啓発を図ります。

* * *

人は誰でも、介護を受ける

状態になりたくないと願っていますが、要介護となる三大因子は、メタボ、ロコモ、認知症といわれています。

そのうち、メタボは心臓や脳血管などの内臓の病気で、健康寿命が短くなったり、要介護状態になったりします。

ロコモは、運動器の障害(運動器の病気や加齢による機能

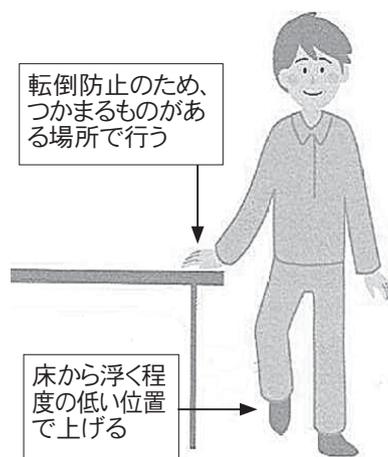
不全)↓バランス能力・体力・移動能力の低下↓閉じこもりがちな生活↓更に筋力・バランス能力低下↓日常生活動作(立つ・歩く・衣類の着脱・トイレへ行くなど)が困難↓要介護といった、『負の連鎖』によって悪化していきます。

つまり足腰の痛み程度と軽く考えていたものが、実は要介護状態への入口となるということです。

- ・掃除機をかけるのが大変
- ・布団の上げ下ろしが辛い
- ・買い物袋を提げて歩くのが辛い など

ウオーキングや体操などいろいろな運動を行うこともおすすめです。

自分にあった安全な方法で、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。すでに痛みのある方は、主治医や整形外科医に相談してみましよう。



＊開眼片足立ち

目を開けて片足で立つトレーニング。左右の足を交代して各1分間ずつ、1日3回行いましょう。

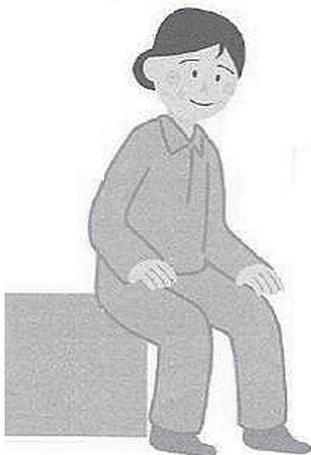
＊スクワット

椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくりと下ろします。

お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにしましょう。深呼吸をするペースで5〜6回繰り返す。これを1日3回行いましょう。

※安全のため、椅子やソファの前で行いましょう。

息を吐きながらお尻を下げる



吸いながらゆっくり元の姿勢に

