

今日紹介してくれたのは...



京都ハンナリーズ

寺嶋 良 選手

背番号: 0

ポジション: ポイントガード

出身校: 洛南高校・東海大学

ポイント
かかとが浮かないように。
肩胛骨を伸ばし、胸を張る。

足首の動きを良く
して、膝・腰の負担
を減らします。



① 深くしゃがみ、両手を上げる。
② 前後左右に10歩ずつ歩く。

ダックウォーク

プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

やみくも

運動には、病気の予防だけでなく、心身の健康を保つなど、健康増進の効果もあります。

ここでは、京都にゆかりのあるプロのスポーツ選手が、一人でも、また室内でもできる運動を紹介。体を動かして、心身共にリフレッシュしませんか。

シングルレッグデッドリフト

① 胸の前で手を合わせ、片足立ちになる。
② 膝を軽く曲げ、前傾。バランスを取りながら元の姿勢へ。
③ ①②を10回繰り返す。



股関節やお尻の筋肉を鍛え、膝や腰のけがを防止します。



ポイント
頭・肩・腰、浮かしている側の膝・足首を真横に維持。支えている側の足も動かさないように。動作はゆっくりと、身体が左右に揺れないように。

問合せ

市民スポーツ振興室
☎ 366-0168 FAX 213-43303



時間のない方向けに、講演会のレポートも公開！ぜひ見てほしいわ。



次のような情報を発信
♪京まなびミーティング
能楽部による解説付きの能の公演や、元スポーツ選手による講演などの動画

おうちで生涯学習
自宅ですぐに時間に見学できるホームページを作成。過去の講演会などを公開中。

京まなびネット 検索

リズムがお届け
おうちの
時間の
楽しみ方

みんなの悩みや疑問を解決するこのコーナー。いっしょ！

最近中々スグとて外出するのはイヤ！

ミツケさん おうちでの過ごし方を教えて！

この夏はつぎの取り組みを紹介するぞ！

まかせとき！



自由研究などに役立つ情報も満載！ぜひ確認しな。

京都ラボプラス
子ども向けに、発泡プラスチック・果物を使った実験や、伝統産業のものづくりなどの動画を配信
※8月1日から
開館 産業技術研究所
☎ 326-1000 FAX 326-6200
産技研ラボプラス 検索



発泡プラスチックの製造工程

京都ミュージアム探訪
市内300を超える美術館・博物館を紹介するホームページ。庭園文化などの豆知識も。
開館 生涯学習推進
☎ 251-0410
FAX 213-4650

