

—楽しくスポーツ みんな健康 明るい小山—

第42号

小山市体育協会だより



発刊日 令和3年4月28日
(公財)小山市体育協会事務局(温水プール館内)
Tel 0285-30-5856 Fax 0285-30-5857
E-Mail osa@smile.ocn.ne.jp
URL <http://www.osa.server-shared.com>



令和3年度がスタートしました



新年度を迎え、気持ちを新たに明るく親しみやすい(公財)小山市体育協会を目指してまいります。皆さま、どうぞ宜しくお願いいたします。



令和3年度小山市体育協会年間行事予定表

期 日	行 事 名
5月21日(金)	第1回総務委員会
5月28日(金)	小山市スポーツ少年団総会
6月2日(水)	第1回理事会
6月9日(水)	評議員選定委員会
6月21日(月)	定時評議員会
6月27日(日)・7月4日(日)	第75回県南五市対抗親善総合競技大会
7月3日(土)	(公財)小山市体育協会 イベント開催予定
7月8日(木)	臨時理事会
7月20日(火)	第2回総務委員会
7月28日(水)	第2回理事会
8月19日(木)~20日(金)	第23回小山市スポーツ少年団トライキャンプ
10月17日(日)・24日(日)・31日(日)	令和3年度栃木県民スポーツ大会
12月12日(日)	第44回おやま思川マラソン大会
12月17日(金)~19日(日)	ミニバス関東交流会
令和4年1月10日(月・祝)	第72回県南五市対抗親善駅伝競走大会
1月14日(金)	第3回総務委員会
1月21日(金)	第3回理事会
1月30日(日)	第63回栃木県都市町対抗駅伝競走大会・第14回栃木県小学生駅伝競走大会
2月5日(土)	第23回小山市スポーツ少年団リレーマラソン大会
2月16日(水)	第4回総務委員会
2月20日(日)~21日(月)	第69回県南四市対抗親善スキー大会
2月26日(土)	令和3年度小山市体育協会スポーツ顕彰授与式
3月2日(水)	第4回理事会
3月18日(金)	第2回評議員会
3月29日(火)	加盟団体長・事務担当者会議

※延期・中止となる場合があります。

筋肉コラム 第1弾

皆さんこんにちは!4月1日に赴任してきました、前田です。
趣味は筋トレです!これから、よろしくお願いします。
さて今回から、「体育協会だより」にコラム欄を設けていただきました。
コロナ禍で大変な時代ですが、一緒に自宅で簡単な運動をしませんか?今回ご紹介するのは、椅子を使った運動です。

☆下半身強化トレーニング☆

初めての目安は、10回×3セットです。(それぞれ体力に合わせて、数を調整してください。)

皆で基礎体力アップを目指しましょう!



①脚を肩幅に開いて、椅子の前に立ちます。



②椅子にお尻が着く寸前まで、しゃがみます。



朝食やお弁当にもう1品!

スポーツ食事レシピ

運動だけでなく、生活していく上で欠かせない栄養素。今回は、その中でも「たんぱく質」に注目です!!

筋肉をつけたり、骨格を強化するために必要な「たんぱく質」。卵、肉、魚介類、大豆製品に多く含まれていて、体をしっかり作りたい時にはおかずで摂ることをオススメします。
とっても簡単なので、レシピを参考にぜひ作ってみてください♪

巣ごもり卵

材料(1人分)

◆卵2個◆ほうれん草50g◆ハム2枚◆塩・こしょう各少々

作り方

- 1 ほうれん草、ハムを千切りにし、炒める。
- 2 耐熱皿に1をのせ、卵を割り入れる。黄身は楊枝で穴をあけておく。
- 3 電子レンジの強で1分半加熱し、弱で1分加熱。塩・こしょうで味付けをして出来上がり。



FM77.5MHz おーラジオ出演団体大募集!!

FM77.5MHzおーラジオ「おやまいいとこみっけ隊」(毎週木曜 午前10:00~12:00)の番組内で、(公財)小山市体育情報をお送りしております。

現在まで多くの方にご出演をいただき、大変ご好評をいただいております。

まだご紹介していない団体様は活動内容やお知らせ、会員募集等どんな情報でも結構ですので、ぜひ小山市体育協会までお寄せください。すでにご出演くださった方も、話したりなかった!もう一回出たい!という方がいらっしゃいましたら大歓迎です♪

皆さまからのご連絡お待ちしております!!

