

# とよおかスポーツフェスティバル2020

本市と豊岡市体育協会では、市民が気軽に参加できるスポーツ大会・教室を実施します。

《問合せ》豊岡市体育協会事務局(スポーツ振興課内) ☎21-9023

## 第14回豊岡市競技別大会日程



### ゴルフ

日 9月21日 ⑨ 午前8時30分 所 大岡G.C ① ¥1,300円+プレーフィ 申 9月6日 ⑩ までに ⑩ に電話 ⑩ ☎45-0331(大岡ゴルフ倶楽部)

### ミニバスケット

日 9月27日 ⑩ 午前8時30分 所 総合体育館 ① ¥3,000円 申 9月5日 ⑩ までに ⑩ に電話 ⑩ ☎090-2706-2628(篠岡)

### グラウンド・ゴルフ

日 10月2日 ⑤ 午前9時30分 所 全但バス但馬ドーム ① ¥500円 申 9月10日 ⑩ までに ⑩ に電話 ⑩ ☎23-0717(友田)

### 少林寺拳法

日 10月18日 ⑩ 午前9時30分 所 豊岡小学校体育館 ① ¥無料 申 9月13日 ⑩ までに ⑩ に電話 ⑩ ☎52-2189(栗田)



### 柔道

日 10月25日 ⑩ 午前10時 所 豊岡高校 ① ¥500円 申 10月4日 ⑩ までに ⑩ に電話 ⑩ ☎090-5654-7138(吉岡)

### ウォーキング

日 10月25日 ⑩ 午前9時 他 申込不要。持ち物：弁当、水筒、雨具。当日、市役所市民広場集合 ⑩ ☎090-4145-9902(中嶋)

### 剣道

日 11月1日 ⑩ 午前9時40分 所 日高文化体育館 ① ¥無料 申 10月6日 ⑩ までに ⑩ に電話 ⑩ ☎48-0077(大野)

## 市民スポーツ教室

競技	日程	時間	会場	問合せ
テニス ※参加費1回500円	9月7・14・28日、 10月5日 ⑩	午後7時30分～9時15分	豊岡総合スポーツセンター	☎090-3496-3739 (齋藤)
なぎなた	9月11・18・25日 ⑤	午後7時～8時30分	総合体育館	☎090-2595-3549 (山本)
少林寺拳法	10月14・21日 ⑩ 10月15・22日 ⑩	午後7時30分～8時30分	豊岡小学校体育館 出石中学校体育館	☎52-2189 (栗田)
ウォーキング ※出発時間までに豊岡駅前駐車場に集合 ※参加費800円	9月22日 ⑩ ⑩ 9月28日 ⑩	午前8時30分～午後4時 午前8時～午後4時	建屋ヒダリマキガヤと齋神社 県立内水面水産試験場	☎090-4145-9902 (中嶋) 持ち物:弁当、水筒、雨具
卓球	9月12・19・26日 ⑩ 9月17・24日、 10月1日 ⑩	午後7時30分～9時30分	市民体育館 総合体育館	メール toyookapp@yahoo.co.jp(古田)

大会・教室は、新型コロナウイルス感染症の状況により変更の可能性があります。

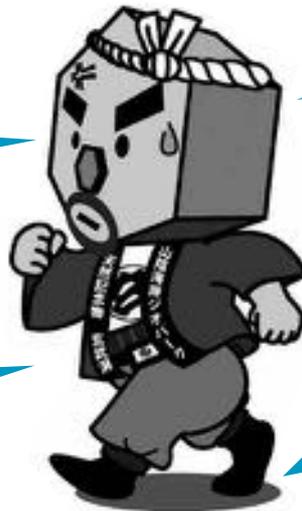
※掲載している情報は編集時点(8月12日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

# はじめよう！今日からLet's歩キング 歩くことによる健康づくり

【正しい歩き方で歩キング！】

目線は少し先を見る

呼吸は一定のリズムで、  
軽やかに



背筋を伸ばす

手を軽く握り、脇をしめ、肘は約90度

歩幅をやや大きくとり、かかとから着地する

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、10月を強化月間として推進しています。

## ◆ポイント1～正しい歩き方で効果アップ～

偏った歩き方は膝や腰に負担をかけます。正しい歩き方を心掛けましょう。痛みのあるときは無理をせず、休みましょう。

## ◆ポイント2～水分補給を忘れずに～

歩キングの前後には必ず水分補給をしましょう。また日常生活の中で「早めに！」「小まめに！」水を飲みましょう。

## ◆ポイント3～感染予防も意識しよう～

新型コロナウイルスの感染を防止しながら、安全・安心に歩キングに取り組みましょう。

- ①小まめな手洗いを徹底する(外から帰宅したときだけでなく、出かける前、途中で一休みするときにも手洗いをを行う)。
- ②屋外でも三つの密(密閉、密集、密接)をできるだけ避け、可能な限りマスクを着用する。ただし、気温や湿度の高い時や体調に応じて、人と十分な距離(2m以上)を確保した上で、適宜マスクを外して休憩する。
- ③運動を始める前に体温が平熱(通常は36度前後)か確認し、これより高めの場合は屋外での運動は行わない。
- ④複数で行う場合は、感染予防のため、マスクを着用して、距離を確保する。

⑤人が多いところを避ける。

⑥他の人との距離を確保する。屋外であっても、同じ方向に向かって歩く人とは、なるべく距離(無風状態の場合、ウォーキングの場合は5m程度、ジョギングの場合は10m程度)を空ける。

⑦いつ、どこで、どんな運動をしたのか記録しておく。途中で店舗などに立ち寄った場合も、記録しておく。

## 歩キング推進事業

### ○運動健康ポイント制度

歩キングで取り組んだ歩数を、運動健康ポイント制度を活用してポイント化し、市内学校園への寄付、市内運動施設・温泉施設利用券、図書カードと交換することができます。※詳しくは広報とよおか6月号同時配布の「運動健康ポイントシート」をご覧ください。

### ○豊岡市職場対抗“歩キング”選手権withとよおか歩子開催決定！

職場の仲間3～5人1組で申し込み、10月の1カ月間スマートフォン(「とよおか歩子」をインストールしたものを携帯して歩くだけ。上位チームには食事券を用意しています。この機会に職場の仲間と共に健康づくりをしてみませんか？ 申込期間は9月1日(火)～15日(火)です。

詳細は市ホームページを確認してください。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

※掲載している情報は編集時点(8月12日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。