

おおむたっ子ストレッチ

子供から大人までできる簡単なストレッチです。気軽に始めてみませんか♪

3月



大牟田市では、小・中学校の体力テストのすべての項目で全国平均を上回ることを目指しています。そこで、ケガなどを予防し、健康な体を作るためには柔軟性を高めるストレッチ運動を日常的に行う必要があります。各小・中学校で「おおむたっ子ストレッチ」（全7種類）を実施しています。



1 腕と肩のストレッチ

腕を伸ばして反対側の手でひじを押さえ、ゆっくり手前に引き寄せしていく。反対の腕も同じようにする。



2 胸と肩のストレッチ

立った姿勢で両手を体の後ろで組む。上半身を倒さずに、腕のみを上の方へ上げていく。



3 肩とわき腹のストレッチ

頭の上に両手を伸ばして手を組み、そのまま大きく伸び上がる。体を真横に曲げ、わき腹を伸ばす。反対方向へも曲げる。



4 お尻と太もものストレッチ

足をクロスさせお尻と太ももの後面を同時に伸ばしながら前屈する。反対の足も同じようにクロスさせ前屈する。



7 太もも全面のストレッチ

片ひざを立て、もう一方の足は後ろに伸ばす。このときひざは床につけ足首はつま先を伸ばした状態にする。反対の足も同じように伸ばす。



6 ふくらはぎのストレッチ

前後に開脚して太ももの上に両手を乗せておく。後ろ足のひざを伸ばしたまま体重を前方へかけていく。ひざの裏からふくらはぎ全体が伸びる。



5 太もものストレッチ

片方のひざを曲げ足首を持ち、太ももの前面を伸ばす。反対の足も同じように伸ばす。

ストレッチの効果

- ①柔軟性を高める
- ②全身の血流がよくなる
- ③ケガの予防
- ④疲労回復
- ⑤緊張が解きほぐされる
- ⑥適度な運動効果でストレス解消



| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | | | | | | |

2027

3

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 春分の日 | 22 振替休日 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

3月の主な大会

●総合体育館

- 2・9・16・23日 新春スポーツ教室⑦～⑩
- 6・20日 おおむた市民体育大会バスケットボール総合選手権大会
- 13・14日 大牟田市バスケットボール協会長杯争奪戦(高校)
- 20日 ふれあいニュースポーツ交流会
- 21日 第44回大牟田市クラブ対抗バドミントン大会
- 24～26日 第14回ハンドボール・チャレンジカップ西日本大会
- 27・28日 第2回ハンドボール強化練習会
- 28日 第31回VICTAS祭大牟田卓球大会

●延命球場

- 7日 西日本1部地区大会(軟式野球)
- 14日 高松宮賜杯支部大会(軟式野球)
- 20～26・29～31日 第160回九州地区高等学校野球福岡南部大会
- 27・28日 西日本1部県大会(軟式野球)

●緑地(野球場)

- 7・14・21日 高松宮賜杯支部大会
- 27・28日 西日本1部県大会

●緑地(ソフトボール場)

- 6・13日 有明学童大会(軟式野球)
- 7日 令和9年度大牟田地区審判・記録伝達講習会
- 20・21日 トヨタ杯学童支部大会(軟式野球)

●緑地(運動広場)

- 6・7・13日 有明学童大会(軟式野球)

●記念グラウンド

- 27・28日 さくら記録会 in Omuta

●緑地公園テニスコート・諏訪公園テニスコート

- 13日 令和8年度大牟田市わいわいソフトテニス大会 ※諏訪のみ
- 14日 第29回大牟田OPENチーム対抗戦(春)
- 21・28日 第57回大牟田OPENジュニア高校生以下大会

大牟田市市民協働部スポーツ推進室

MARCH

TEL : 53-1503 Email : e-sports01@city.omuta.fukuoka.jp

FAX : 41-2210 URL : www.city.omuta.lg.jp

※内容が変更になる場合があります