

少年野球チーム「東フェニックス」



市立東小学校をホームグラウンドにしている野球チーム、東フェニックスの小学1年生から4年生までのメンバーです。西東京市ティーボール連盟が主催する大会には、ティーボールチームとして参加していますが、表彰状にたどりついた事はありません。これからもみんな仲良く、表彰状獲得を目標にがんばります。

※ティーボール
スポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会)で西東京市は、デモンストレーションのスポーツ行事として、ティーボールを実施します。



矢ヶ崎さん一家(向台町)
～親子三代でぶどうの栽培に取り組んでいます～

しゃきしゃき笑顔で 健康宣言

“笑い”はこころと体を健康にします。“あなたの笑顔”は、みんなを幸せにしています。今年もたくさん笑って、元気に1年を過ごしましょう。西東京市は、昨年「健康都市」を宣言しました。これからも、自らの健康は自らの手で作ることを基本とし、お互いに支え合いながら、一人ひとりがいきいきと輝いて暮らせるように、皆さんの健康を支えていきます。

しゃきしゃき体操 自主グループ 「ころばーず」

平成17年度から毎週火曜日にいつも元気に「西東京しゃきしゃき体操」を行っているグループです。仲間と一緒に体操を続けることで、体も心も気持ちよくなる、体が良く動くようになりました。今後も健康のため、みんなで楽しく元気に体操を続けていきます。



武蔵野大学 学生記者

私たちは、西東京市内で行われるイベント取材し、市のホームページに掲載する写真を撮影したり、記事を書いたりする活動をしています。

Let's TRY!! しゃきしゃき体操 パート2

みんなで
楽しく♪



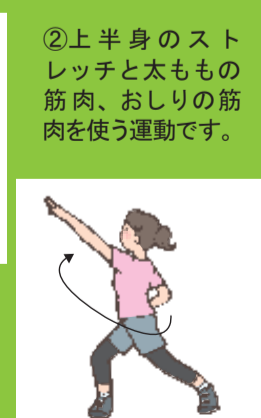
西東京市の歌「大好きです、西東京」に合わせて行う市のオリジナル健康体操です。パート1はイスにつかまって行う「イスバージョン」と、イスに座って行う「座位バージョン」があります。パート2は道具など使わずにどこでもできる体操で、「おとなバージョン」と「子どもバージョン」があり、子どもから大人まで楽しくできる体操になっています。

①ガッツポーズ



①手を胸の前で大きく回し、ガッツポーズをします。胸の筋肉を使う運動です。

②上半身のストレッチと太ももの筋肉、おしりの筋肉を使う運動です。



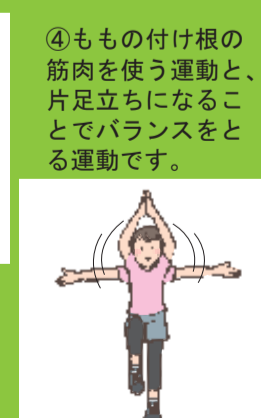
②体幹ひねり

③肩甲骨よせ・ランジ



③二の腕と背中中の筋肉、太ももとおしりの筋肉を使う運動です。

④もの付け根の筋肉を使う運動と、片足立ちになることでバランスをとる運動です。



④片足両手あげ動作

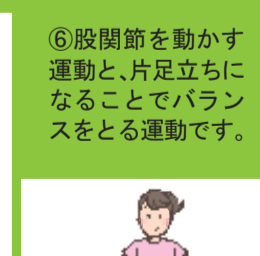
⑤腕ひねり重心移動



⑤肩甲骨を動かす運動と、太ももとおしりの筋肉を使う運動です。

⑤股関節の運動

⑥スクワット



⑥股関節を動かす運動と、片足立ちになることでバランスをとる運動です。

⑦おしりと太ももの筋肉を使う運動です。

⑧わき腹と腰のストレッチ、太ももとおしりの筋肉を使う運動です。



⑦おしりと太ももの筋肉を使う運動です。

⑧体幹前屈ひねり

しゃきしゃき体操 考案者 早稲田大学 川上泰雄教授から一言



西東京しゃきしゃき体操は、下肢の筋力や全身の柔軟性、バランス能力の向上を目的として市歌に合わせて行う体操で、バージョンごとに対象者の体力や身体特性を考慮したものにしています。市民を対象とした効果測定でも、立ち上がる時の力強さやすばやさ、バランス能力の向上が認められました。体操による効果を上げるには、継続的に行うことが大切です。毎日をより活発に過ごすために、この体操をきっかけとして、活動的な生活を送っていただきたいと思っています。しゃきしゃきと、健康に、いきいきとした人生を送りましょう。

〈プロフィール〉
早稲田大学スポーツ科学学術院教授。専門は運動生理学・バイオメカニクス。西東京しゃきしゃき体操の作成・監修を行う。

※「しゃきしゃき体操」の動画は、市HPでご覧いただけます。詳細は健康課(☎042-438-4037)へお問い合わせください。