特定非営利活動法人草加市カヌー協会

草加パドラーズ

[会報第 327 号] 令和 3 年 2 月 23 日発行

□草加パドラーズ事務局 住所 草加市松江 2-4-16 □電話 048-931-3844

古綾瀬川伏越/8 名で 5 袋

2 月 23 日(祝)、自主活動に木村、古田、松永、佐藤ご夫妻、大原親子、中島の 8 名が、古綾瀬川伏越間 3.0 ㎞の浮遊ゴミ回収活動で 5 袋分と掛け布団 1 枚の成果でした。今日は北寄りの強い風でしたので、支川の古綾瀬川の河川美化活動にしました。それでも時々突風のような強い風が吹き、細心の注意を払っての活動でした。途中にいつも応援していただいている釣り人の太田さんとお会いして挨拶を交わしました。また、松江新橋側の鉄骨仮橋の撤去作業中でしたが、誘導員の指示で安全に通過することが出来ました。弁天橋下の船着場へ上陸して少し休憩を取り戻りました。片道 40 分のゴミ拾い活動では、ここで休憩がとれるという事は、健康・安全上大変助かります。越谷県土整備事務所のご配慮に感謝です。今日も三密に気を付けて活動が出来ました。大変お疲れ様でした。

□昨日、越谷県土整備事務所の課長さんから、来週中に依頼のあった**水神橋側へ簡易船着場ステップを設置**します・・という嬉しいご連絡を頂きました。

「草加パドラーズ体操」

この度、**「草加パドラーズ体操」**が出来ました。活動中の会員の皆さんの健康と安全を願って、磯部亮介氏に依頼したものです。毎回、活動を開始する前に、楽しく準備運動をやっていきましょう。簡単だからすぐに覚えられますよ。※裏面に掲載

草加パドラーズ 体操

1 サイドアップ（体の両側）

肩幅に立つ

右足に重心

右手を真上に伸ばす

右側を胸を広げ
左側の胸を縮める

反対も行う

2 パドルリフティング（肩～腕）

Wパドルを持っている
イメージで

頭の上に上げて

顔の前に下す

頭の上に上げて

頭の後ろに下す

3 パドルくぐり（背中～腰）

Sパドルを持っている
イメージで

パドルの位置はそのまま

パドルの中をくぐる

反対も行う

4 焼き鳥串ロール（肩～腕）

両手をまっすぐに伸ばす

ひじを曲げない

親指を上に

左手は後ろへ

右手は前に回す

反対回しも行う

5 三角ストレッチ（腰～足の裏側）

前後に足を広げる

ひざを伸ばし

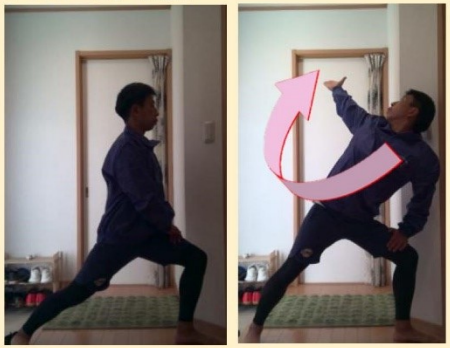
胸を張り、手は腰

胸を地面に近づける

目線は遠くへ

足を変え反対も行う

6 ツイスト （胸～お腹）



さらに広く前後に

ひざを曲げる

手はひざの上

伸ばした足の手を
後ろに伸ばす

目線は伸ばした手

足を変え反対も行う

□ 草加パドラース体操

カヌーを漕ぐ動作は、普段の生活であまり使わない、
体側（体の外側）、腕の裏側の筋肉を使います。
ねじる・ひねる動きを中心に、取り入れています。

□ 体操の効果

筋肉をほぐして、ケガの防止になる

体温があがり、動きやすくなる

疲労軽減、回復しやすくなる

代謝が上がり、運動効果を得られる

肩こり、腰痛の軽減になる

□ 体操を行うとき意識すること

ゆっくりと行う、勢いをつけない

心地よい程度伸ばす、痛みを感じない程度

呼吸を止めない、鼻から吸って口から出す。

正しい姿勢で行う、はじめは鏡やガラスに映して確認

5分程度、1日2回を目安に行う
※ 個人差がありますので、体調に合わせて無理なく行ってください。