

地域おこし協力隊通信 ～簡単デッドリフト～



田井誠隊員

今回はスクワットで下半身の前側を鍛えました。今回は後ろ側、ももの裏とヒップ周辺を鍛えるトレーニングの紹介です。姿勢維持、歩行や走行速度の上昇に必要なトレーニングです。バランスを取るのが難しい場面もあるので、注意点をよく読み無理のない範囲で行いましょう。ポイントは【片方の手でもう片方の足のつま先を触るイメージ】それだけです。右の画像を参考にしてください。写真① 胸を張り姿勢を正し、手を前に出します。前に出した手と同じ側の足を後ろに引きます。この際、余裕のある方は後ろに引いた足を地面から浮かせるようにしてみてください。バランスが取りにくい人は足を地面につけたまま、写真②のように手元の椅子などで身体を支えてあげてください。写真③ ①の姿勢から前に出した手と反対側の足のつま先を触るようにします。

ここでワンポイントアドバイス！「鹿威し」をイメージすると、姿勢を保ったまま行えます。自分の身体が一本の竹になったつもりで良い姿勢のまま行いましょう。ももの裏が伸びて、ヒップ周りに力が入っていると感じられると思います。いかがでしょうか。日常生活で身体の裏側のトレーニングは行いにくくなっています。意図して動かさないと、身体が硬くなったり筋力低下が起こるので、積極的にトレーニングするようにしてください。

写真①



写真②



写真③



利根町総合型地域スポーツクラブ

ENJOY SPORTS!
ENJOY LIFE!

とねワイワイくらぶ

「とねワイワイくらぶ」は、文科省の「スポーツクラブ育成モデル事業」として、地域住民がスポーツを親しむことを目的に、日本スポーツ協会（旧日本体育協会）から指導を受け、「利根町総合型地域スポーツクラブ」として2005年に結成され20年になり、会員も120名を超え大きな団体に成長しています。

当クラブは地域のスポーツ振興だけではなく、住民の健康づくりや体力増進、豊かなコミュニケーションづくりを目指し活動しています。毎年約600回開催され、参加人数も延べ7500人以上となっています。

会員は、どの種目に何回でも参加することができ、多くの会員は複数の種目に参加し楽しんでいきます。初めての方にもスタッフが丁寧に指導します。用具類も準備してありますので気軽に参加し体験してください。初回は体験入会として参加費は無料です。

最新の活動計画は、月末に次月度分を、利根町民活動情報サイト「とねっと」からダウンロードするか、利根町役場・生涯学習センター・文化センター・保健福祉センター・布川地区コミュニティセンターの各パンフレットトラックに入っていますのでご自由にお取りください。

また、グラウンド状態不良、熱中症予防などで臨時的に中止する場合もあります。参加・見学希望の方は事前に事務局まで問い合わせください。

あなたも「とねワイワイくらぶ」に参加してみませんか

とねワイワイくらぶ 9月の活動予定

活 動	実施日	時 間	場 所
楊名時太極拳	(月) 2・9・16・23	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 4・11・18・25	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 6・13・20・27	③水曜夜 19:00～20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 6・13・20・27	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 2・9・16・23・30	10:00～12:00 13:00～15:00	利根浄化センターテニスコート
グラウンド・ゴルフ	(日) 1・8・15・22・29 (水) 4・11・18・25	9:30～12:00	(日曜日) 旧文小学校グラウンド※注1 (水曜日) 利根浄化センター
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(土) 7・14・21・28 (日) 1・8・15・22・29	13:30～15:30	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 10・17・24	19:30～21:30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 1・8・15・22	19:00～21:00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 1・15	10:00～12:00	利根町生涯学習センター

★プログラムは、状況により変更・中止される場合があります。最新情報は、「とねっと」でご確認ください。
★会員は、定例クラブ活動のどの種目を選んで同じ会費です。ビジター参加は、大人 300 円、子供 150 円です。★早朝の楊名時太極拳は無料です。

●問い合わせ先 とねワイワイくらぶ 事務局 ☎090-1407-4480

日本ウェルネススポーツ大学通信

WELLNESS Campus!

6月29日、に本学初となる「ウェル祭」が開催されました！当日は約800人の利根町民、近隣の方々に来場していただき、オープニングセレモニーでは、本学園柴岡理事長、佐々木喜章町長にご挨拶をいただきました！

体育館では、日本ウェルネス高等学校吹奏楽部の生演奏や、本学別科生によるダンス、シャインダンスアカデミーのキッズダンスパフォーマンス、本学学生によるトリッキング、龍神太鼓保存会による和太鼓の演奏、本学新体操部による演技と大盛り上がりでした！ウェルネスホールでは、健康チェックのブースに行列ができ、蘭部准教授による評価や改善アドバイスは好評でした！

また、障害福祉施設ウェルネスみらい利根は、ヨーロッパすくいやスパーボールすくいが親子連れに大人気でした！野外のイベントでは、スポーツ系のイベントだけでなく、自衛隊茨城地方協力本部の広報ブースや、地元のキッチンカーが6台出店するなど、ウェル祭を盛り上げていただきました！

来年は更にバージョニアップしたウェル祭を作り上げます！これからも利根町との交流を通じて地域貢献活動に取り組んでいきます！



日本ウェルネススポーツ大学からの情報をお届けします。

問い合わせ先 日本ウェルネススポーツ大学

1号館 布川 1377
2～4号館 布川 1649
☎0297-68-6787
FAX 0297-68-6788



大学からのお知らせ

オープンキャンパスを開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。（日程などは随時更新します） また、運動部の体験・見学をご希望の方は、随時受付をいたしますので事務局までご連絡ください。総合型選抜A日程エントリーを6月1日より開始（願書受付は9月1日～）しています。

利根フリフリクラブ主催

フリフリグッパ―体操 地区運動集会

ボランティアさんの声

フリフリグッパ―運動集会を陰で支えるボランティアさん二人にお話を伺いました。

一人目は、フリフリ運動集会初参加と同時にボランティアに加入したというHさん。

「すこやか交流センターの運動集会に参加して、今年で七年目になります。月二回、皆さんにお会い出来て楽しい時間を過ごさせていただいています。これからも多くの方に参加していただいて一緒に体力をつけていきたいと思います。」

二人目はフリフリグッパ―設立時から二十二年目のベテランボランティアSさん。

「今までたくさんの方の会員の方、筑波大の先生、ボランティア仲間と活動してきました。皆さんが元気に参加していただく事がとても嬉しく、それが自分への励みになりました。集会後は皆さんの表情がさらに元気で明るく、一緒に参加できて良かったと思います。まだまだ人生は長いです。健康で元気な体を維持して大きな声でフリフリを踊りましょう。」

ボランティアの主な仕事は、受付のお手伝い、会場準備、片付けです。フリフリグッパ―運動集会では随時ボランティアを募集しています。人のため、自分のために楽しくボランティア活動に参加してみませんか。

フリフリ地区運動集会予定（8～9月）

場 所	日 程 ※ 9/3・5 は筑波大学講師不在の為お休みです		時 間・持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日	9/19	午前10時～11時 ・参加無料 ・飲み物、タオル、ボール 室内使用運動靴 持参
	第2・4水曜日	8/28 9/11・25	
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日	9/17	
講師：筑波大学 山崎先生・秦先生・姜先生・國井先生・李先生 ※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください			

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291