

地域おこし協力隊通信 ～ランニング・ウォーキングのすすめ～



稲垣隊員

今回より前編後編の2回に分けて、ランニング・ウォーキングによる「身体」と「心」への効果についてお話ししたいと思います。前編では「身体」への効果について説明します。

1. 心肺機能の向上（毛細血管、心臓、肺など各器官の強化と血流の改善）＝適度な負荷の有酸素運動により心肺機能が鍛えられる。
2. コレステロール値の改善（善玉コレステロールの増加と悪玉コレステロールの減少）＝血栓、脳卒中、高血圧、心臓病のリスクが減少する。
3. メタボリックシンドローム（生活習慣病やその予備群）の改善＝血糖値や中性脂肪の正常化、血圧や体重のコントロールができる。
4. 筋肉量の増加（脂肪が燃焼しやすくなり太りにくい体質に変化する）＝基礎代謝量が増加する。
5. 骨密度の維持・向上＝運動によって骨が刺激を受けることで身体は骨密度を高めて自分を守ろうとする。
6. 免疫力の向上＝血流の増加をもたらし気道から細菌を取り除く効果がある。また身体の深部体温が上昇すると細菌の増殖を防ぐ力が増し、免疫に関係する物質が増加する。

以上、ランニングやウォーキングを継続することで、さまざまな良い効果を得ることができます。

唯一のデメリットであるけがのリスクに気を付けながら、ご自身の体力や目標に合ったペースや負荷で楽しく継続していきましょう！次回は、ランニング・ウォーキングがもたらす「心」への効果についてお話しします。

6月15日より定期開催しておりますモーニングスローラン＆ウォーキングは、おかげさまで少しずつ参加者も増えてきており順調に継続しています。引き続き楽しい朝活にしていきたいと思っておりますのでご興味のある方はいつでもお試しに参加してみてください。毎月第1・3土曜日の午前6時30分に、利根町役場玄関前にてお待ちしております。

利根町総合型地域スポーツクラブ

ENJOY SPORTS！

とねワイワイくらぶ

ENJOY LIFE！



令和6年度は、過去最高の参加人数でスタートしました

テニス大会を5月10日、利根浄化センターで23名参加、また、卓球大会を6月22日に、旧文小学校体育館で25名の参加にて行いました。卓球は初心者でも楽しく参加できるように、11点2セット先取方式でカットサーブは無しという独自ルールも設けて行っています。

4月に開催したバスツアーから各種目の大会まで計画通り進んでおり、令和6年4月～6月までの3カ月間の各競技の開催回数は164回、延べ参加人数は2356人と昨年度より703人増加し過去最高の参加人数となっています。

とねワイワイくらぶは、初心者から誰でも、楽しくスポーツできる内容で開催されています。

また、種目、実施日など多くの方の要望などを取り入れ、柔軟性かつ多様性のあるクラブを目指し取り組んでいます。多くの方の参加をお待ちしています。

競技を指導される方、会の運営にお手伝いができる方も募集しています。多くの方のご協力をお願いします。

とねワイワイくらぶ 10月の活動予定

活 動	実施日	時 間	場 所
楊名時太極拳	(月) 7・14・21・28	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 2・9・16	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 4・11・18・25	③水曜 19:00～20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 4・11・18・25	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 7・14・21・28	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) 6・13・20・27	9:30～12:00	(日曜日) 旧文小学校グラウンド (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) 5・12・19・26 (日) 6・13・20・27	13:30～16:00	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 1・8・15・22・29	19:30～21:30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 6・13・20・27	19:00～21:00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 6・27	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!

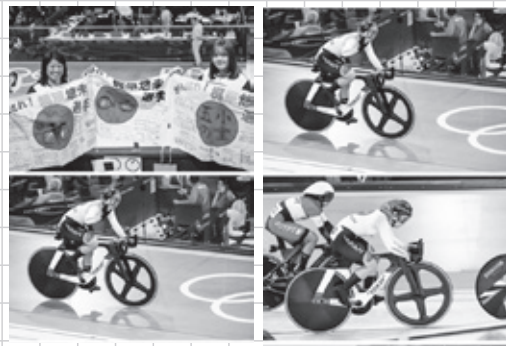
専任講師・梶原悠未さん
パリ五輪自転車競技出場!!

今夏に行われましたパリオリンピックに、本学専任講師で東京五輪自転車競技オムニアム銀メダルの梶原悠未さんが同種目に出場し、17位となりました。オムニアムは4レースの総合得点を競う競技。1種目を行うのも過酷な自転車競技ですが、それを1日で4種目行うというまさに超人的な種目に出場しました！

最終レースでは先頭に立つなどポイントを獲得して追い上げました！

2大会連続の五輪出場の他、世界を転戦する梶原さんの知見や経験値は大学の講義で教育内容の根拠として学生の学びに活用されます！

梶原さんの応援、さらに本学



からたくさんのオリンピック出場者を出せるよう精進していきます！
これからも本学の応援よろしくお願いたします！

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B日程の願書受付は、9月16日(月)～20日(金)、総合型選抜C日程の願書受付は、10月7日(月)～11日(金)にて行われます。

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



令和5年度運動会の様子

町民運動会でフリフリ！

10月13日(日)に開催される町民運動会(利根中学校グラウンド)で、利根フリフリクラブは昼休みのアトラクションに参加します。毎年大勢の方に参加いただき、校庭いっぱい大きな輪ができます。

初めての方も、この機会に「もの忘れ予防」に効果のあるフリフリグッパ―体操を体験してください。指導はフリフリグッパ―運動集会の講師である筑波大学の大学院生の先生方です。

子供たちから高齢者まで、一緒にフリフリグッパ―を音楽に合わせて楽しく踊りましょう。皆さんの参加をお待ちしております。

フリフリ地区運動集会予定(9～10月)

場 所	日 程		時 間・持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日	9/19 10/3・17	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	9/25 10/9	
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日	9/17 10/1・15	
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