

地域おこし協力隊通信

転倒防止トレーニング～下腿編～



田井誠隊員

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をしました。今回は下腿（スネとふくらはぎ近辺）のトレーニングをします。つまずき予防、転倒予防に必要なだけでなく、元気に歩いたり走ったりする際にも役に立つトレーニングです。今回は強度別にやり方をご紹介します。ご自身の体力レベルに合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

【すねのトレーニング】やることは簡単です。「つま先を上げるだけ」踵をつけながらつま先だけ上げることによって、すねの筋肉（前脛骨筋）を鍛えることができます。画像①を参考にしてください。

【ふくらはぎのトレーニング】こちらもやることは簡単です。「踵を上げるだけ」意外に難しいのは真っ直ぐ踵を上げることです。つま先、踵、膝が座った時の真っ直ぐの状態のまま、踵をあげてください。ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を鍛えることができます。画像②を参考にしてください。余裕がある人は様子を見ながら、立ち上がって少し強度を高めてやってみましょう。画像③を参考にしてください。

終わりに、朝晩はすっかり冷え込み、だんだんと寒さが増して、出不精になってしまいがち、運動不足になってしまいがちなこの寒い季節だからこそ、お家でもできる簡単なトレーニングをご紹介します。軽めの運動から慣らして外に出ていきましょう。冬の澄んだ利根町の空気、格別ですよ。次回も自宅でもできる体づくりをご紹介します。お楽しみに。

画像①



画像②



画像③



利根町総合型地域スポーツクラブ

とねワイワイくらぶ

ENJOY SPORTS!
ENJOY LIFE!



9月18日、利根浄化センター多目的広場で、とねワイワイくらぶがグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。多目的広場は、午前8時30分時点で熱中症指数29・5度を示し大会実施の判断に迷いましたが、9時までの指数変動（29→30度）が大きくないため、3ラウンドの予定を2ラウンドに短縮して実施することにしました。大会は、近隣クラブの参加もいたただき35名で、和気あいあいのうちに終了することができました。ワイワイくらぶでは、屋外競技・屋内競技とも熱中症指数計で暑さ指数を測定し、活動の可否判断をしています。今年も、暑い日が7月から9月まで続き熱中症アラートが連発となり、定例練習も中止または短縮ラウンドを実施せざるを得ませんでした。グラウンド・ゴルフを楽しむため、熱中症など健康に気を使い活動しました。当クラブは、各種目で年2回大会を開催しており、会員以外の方も参加できますので是非参加をさせていただきます。多くの方の参加をお待ちしています。

グラウンド・ゴルフ大会を開催

とねワイワイくらぶ 令和7年1月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 6・13・20・27	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 8・15・22	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 10・17・24	③水曜 19:00～20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 10・17・24	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 6・13・20・27	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
	(金) 31	13:00～15:00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 5・12・19・26 (水) 8・15・22・29	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) 4・11・18・25 (日) 5・12・19・26	13:30～16:00	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 7・14・21・28	19:30～21:30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 5・12・19・26	19:00～21:00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 5・19	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 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!

10月29日、朝霞中央公園陸上競技場（埼玉県朝霞市）にて「スポーツ祭」が開催され、大学チームが見事優勝しました！
スポーツ祭は関東地区のグループ校が集まり、10チームで優勝を争います。大学チームは2年連続で準優勝と悔しい思いをしており、今年こそは何としても優勝すると意気込んでいました！
種目が始まると、学生たちは持ち前のチームワークとスポーツ大学の学生ならではの身体能力で高得点をたたき出します！最後はリレーで上位につけ、見事優勝を果たしました！
本学はスポーツ祭だけでなく、12月にはタイケンフェスティバル、5月にはウェル祭文

スポーツ祭開催！

大学チーム優勝！



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 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。学校推薦型選抜全日程が終了し、令和7年1月13日（月）より一般選抜の受け付けが開始されます。

（化祭）など数多くの催しごとが行われます！ぜひウェル大の活動に注目してください！



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

フリフリ運動集会

参加者の声

私は運動集會に参加して、今年で11年になります。長く続けられたのは、とにかく楽しいからです。筑波大学の若い先生のパワーをもらい、楽しく踊り、筋トレ・脳トレも楽しく行い、笑いの連続です。もの忘れ予防講座も参加して認知症予防等学び、とても参考になりました。いつもお世話になっているボランティアさんありがとうございます。（すこやか交流センター参加Aさん）

今年の初め頃から左腕が上がらなくなりました。いわゆる四十肩。整形外科に通い始めましたが、治るまで2年はかかりますよとの先生のお言葉。自分でも努力しなければと思いい、フリフリグッパ―体操に参加させていただきました。身体を動かすことも楽しいのですが、頭の体操もあるので、フリフリグッパ―体操のある日が待ち遠しい今日この頃です。（文化センター参加Nさん）



フリフリ地区運動集会予定（12～令和7年1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	12/19 1/16	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	12/11・25 1/22	
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日	12/17 1/7・21	

講師：筑波大学 山崎先生・秦先生・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

※初めてご参加の方は利根町保健福祉センターまでご連絡ください。状況により中止される場合があります

●問い合わせ 利根町保健福祉センター ☎68-8291