

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

今回は前回(9月号)に引き続きランニング・ウォーキングの効果についてお話しします。前回は「身体」への効果をお伝えしましたが、今回は「心」への効果について説明します。

1. 気分を盛り上げる=気分を高揚させる「エンドルフィン」や「ドーパミン」というホルモン物質が分泌される。それにより、うつや不安の症状を軽減する効果も認められている。
2. 認知機能を高める=体と脳の血流が増加すると、脳に送られる酸素と栄養の量が増加する。その結果、神経発生(新しい脳細胞の生成)が促進される。また、脳内で学習や記憶に関連する領域の海馬の大きさが増大する。
3. ストレスを軽減する=全身を反復して動かすことで、意識を頭から体に移し、雑念が薄れて瞑想に近い状態になることができる。このほかにも、同じように走ったり歩いたりしている仲間同士で交流をする楽しみが増えたり、外の景色や自然を五感で感じることで感性や感覚が磨かれたりと「心」を良好な状態に保つのにすごく効果的な運動であると言えます。心と身体の健康を維持増進するためにも、ランニング・ウォーキングをぜひとも生活の一部に取り入れてみてください!

秋田から利根町に移住して1年が経過しました。この一年で朝のランニング中に多くの方とあいさつを交わしたりお話をすることが増えてきました。協力隊としてさまざまな活動に参加したりイベントを開催することで自分たちの活動が町民の方々に認知されてきたのかなと、とても嬉しく感じています。2年目も引き続きスポーツ・健康増進活動を通してまちを盛り上げていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

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!



**とねワイワイくらぶのバスツアー**  
昨年12月21日に、年一回開催されている恒例のバスツアーを行いました。今回は会員23人、一般の方16人の合計39人が参加しました。  
行き先は、「吹割の滝」「道の駅川湯田園プラザ」「原田農園リンゴ狩り」の3カ所を日帰りで行きました。  
前日まで雨が続いていましたが、「吹割の滝」のある群馬県沼田市は朝から晴天で温かく、散策を行っていると汗ばむ気候となり、上着を脱いでいると「吹割の滝」は前日まで雨だったため増水しており、水流が豪快に落下し飛散する姿が遊歩道や観瀑台から眺める渓谷美と、紅葉が織りなす錦繍が圧巻でした。  
このバスツアーは会員だけではなく一般の方も参加できます。参加応募はこのページで案内しておりますので、多くの方の参加をお待ちしています。

とねワイワイくらぶ 3月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 3・10・17・24	①月・水・金 7:00~7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 5・12・19・26	②月・水 7:30~8:30	②とねっ子公園
	(金) 7・14・21・28	③水曜 19:00~20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 7・14・21・28	10:00~12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 3・10・17・24・31	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) 2・9・16・23・30 (水) 5・12・19・26	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) 1・8・15・22・29 (日) 2・9・16・23・30	13:30~16:00	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 4・11・18・25	19:30~21:30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 2・9・16・23・30	19:00~21:00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 2・16	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」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!

梶原悠未さんによる特別講義を実施しました!!  
昨年12月20日東京五輪自転車トラック種目女子オムニウム銀メダリストであり、本学専任講師の梶原悠未さんによる講義が行われました!  
講義は「スポーツ選手のメンタルトレーニング」をテーマに行われ、東京五輪、パリ五輪の経験をもとに、自身の経験から学んだこと、目標に向かって進むための思考やよいメンタル状態を保つ方法など、トップアスリートである梶原さんの話に学生は真剣に耳を傾けていました。また、ストレッチや呼吸の仕方、マインドフルネスなども演習形式を交えながら伝授していただきました。最後に学生から、オリンピック選手村での食事や試合に向けての気持ちの切



り替え方などの質問もあり、とても有意義な時間となりました!  
梶原さんは2028年ロサンゼルスオリンピックの出場を目指しています!今後も国内外の大会に出場予定で、活躍が期待されます!  
今後とも応援よろしくお願いいたします!!



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、随時受け付けをいたしますので事務局までご連絡ください。1月より一般選抜の願書受け付けが開始されます。  
一般選抜C日程:2月10日(月)~2月14日(金)、受験日3月1日(土)  
一般選抜D日程:2月24日(月)~2月28日(金)、受験日3月15日(土)

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

**ドーパミンと認知症予防の関係**  
昨年11月7日、筑波大学征矢英昭教授をお招きし、フリフリボランティア研修会を行いました。そこで認知症とドーパミンの関係のお話を伺いました。  
ドーパミンとは運動調整・認知機能・ホルモン調整・意欲の学習に関与する神経伝達物質で、楽しい事をしてい時や目標を達成した時、褒められた時などに分泌される快樂ホルモンとも言われるものです。楽しく軽運動を行うと、中脳から分泌されるドーパミンが、認知症に関係の深い海馬や前頭前野に届けられ、この部分が活性化します。つまり、快樂ホルモンのドーパミンは認知機能を担っている部分を活性化させる認知症予防に必要な分泌物です。  
では、多くのドーパミンを出すにはどうしたら良いのでしょうか。一人より集団になる事で自然と会話が生まれ、相手の気持ちや思い、思いやる事で自分も相手もお互い幸せな気分になります。この協調性こそが意味があり、快樂ホルモンのドーパミンは増加し、前頭前野を刺激し、その結果、認知症予防になります。社会性も認知症予防の大切な要素になります。また、音楽と共に運動する事で楽しさも増し、運動効果が高まる研究結果も出ています。  
認知症予防には「音楽を聴きながら仲間と楽しく軽運動をすることが効果的」これはまさにフリフリ地区運動集会そのものです。ぜひお近くの会場へ!

フリフリ地区運動集会予定(2~3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 2/20 会場の都合により3月はありません	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 2/12・26 3/12・26	
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日 2/18 3/4・18	

講師:筑波大学 桑水先生・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  
※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



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

