

教 育 委 員 会 だ よ り

上ノ国高校総合運動部「上高エクササイズ！」レッスン⑤



スタートの姿勢

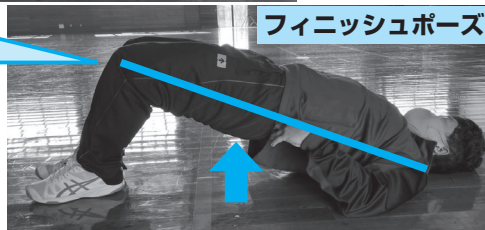
膝は90度！
つま先は
真っ直ぐ！

いよいよ夏本番を迎えた第5回目の「上高エクササイズ！」のコーナーは**ヒップリフト**です。

ヒップリフトはプランク（広報4月号掲載）と同じく**体幹トレーニング**の一種で、**お尻や背中**の筋肉（大臀筋や脊柱起立筋）が鍛えられます。

前回のペットボトルデッドリフトと併せて行えば姿勢が良くなること間違いなし！？

肩から膝まで
が一直線に
なるように！



フィニッシュポーズ

今月のモデル
正田東吾くん
から一言



悪い例×



「くの字」にしない！

みんな！たまには運動して
体力をつけよう！！

トレーニング方法

- ①つま先を体に沿って真っ直ぐにして仰向けになり、膝を90度に立てる。（←左図：スタートの姿勢）
- ②息を吐きながら、ゆっくり床からお尻を持ち上げる。※背中まで持ち上げ、肩は床から離さない。（←左図：フィニッシュポーズ）
- ③息を吸いながら、ゆっくりお尻を下ろし「スタートの姿勢」まで戻る。
※お尻の筋肉を締める感覚で行うと効果的！

トレーニング時間と回数

- ◆15回×3セット（慣れてきた方は30回で！）
- ◆週3回

トレーニング効果

- ★スタイルアップ！（お尻が持ち上げられるので引き締まった美尻をゲット！！）
- ★ダイエット効果！（体幹アップで基礎代謝の向上！！）



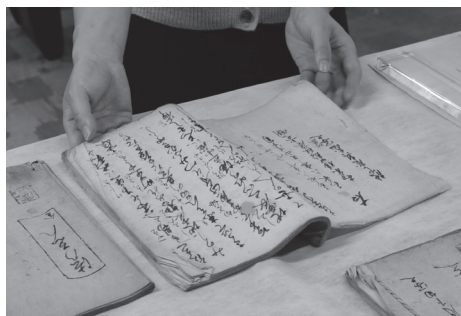
皆で記念撮影！（世界遺産 三内丸山遺跡）

2日目は青森市に移動し浅虫水族館、ワ・ラッセ、三内丸山遺跡を見学し、青森の風土と歴史を学びました。
北海道と異なる文化を学ぶという修学旅行ならではの貴重な経験ができたと思います。

7月7日、8日の2日間、町内小学校6年生34名は合同修学旅行で青森県へ行きました。
1日目は木古内駅から新幹線に乗り新青森駅へ移動し、弘前市内での昼食後、グループごとにわかれて自主研修として、弘前城などの見学や吊り駒の絵付け体験をしました。

修学旅行に
行ってきました！

町史編さん委員		
委員	岩田	靖
委員	京谷	作右衛門
委員	北村	克夫
委員	澤谷	敦
委員	品田	俊子



編集委員による古文書の調査

7月9日に上ノ国町史編さん委員会と編集委員会が合同で開催されました。
委員会では、町史の編さんより進めていくため、地域の方のご自宅に眠る資料の収集が必要という意見が多くありました。
そのため、委員会では

町史編さんをたどる

地域の方のご協力を得て、写真や古くから使っている生活用品、掛け軸などの調査を随時行うこととなりました。

また、故人の方が長年、大切に保管していた品で、古い写真や生活用品などがあれば、処分する前に一度、教育委員会文化財グループまたは、町史編さん委員（別表「名簿」）にご相談ください。調査は、写真撮影や由来の聞き取りが中心です。由来がわからないものでも、一度ご相談ください。

問合せ先

上ノ国町史編さん委員会又は、
教育委員会文化財グループ
☎55-2230
メールアドレス
bunkazai@town.kaminokuni.lg.jp

