

図書だより

図書新着ごあんない

- | | |
|---------------|-----------|
| *嘘つきジェンガ | 辻村 深月／著 |
| *越境刑事 | 中山 七里／著 |
| *ハヤブサ消防団 | 池井戸 潤／著 |
| *家裁調査官・庵原かのん | 乃南 アサ／著 |
| *乱鴉の空 | あさの あつこ／著 |
| *レッドクローバー | まさき としか／著 |
| *新！店長がバカすぎて | 早見 和真／著 |
| *営繕かるかや怪異譚その参 | 小野 不由美／著 |
| *レジデンス | 小野寺 史宜／著 |
| *此の世の果ての殺人 | 荒木 あかね／著 |
| *競争の番人・内偵の王子 | 新川 帆立／著 |
| *クリ粥 | 山本 一力／著 |
| *空をこえて七星のかなた | 加納 朋子／著 |

***読みたい本のリクエストや予約などは
電話でも受け付けております。**

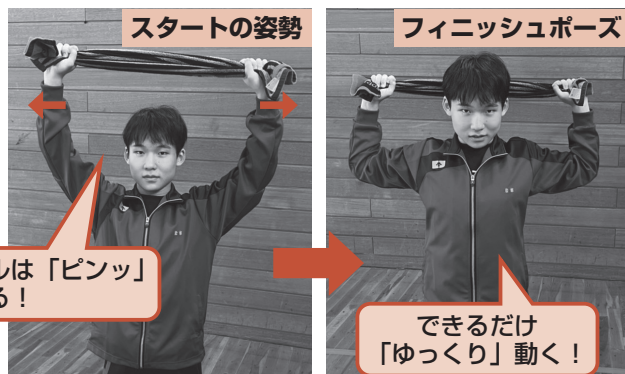
***申込先 教育委員会内・町民図書室
0139-55-2230**

上ノ国町民スキー場管理人募集

12月下旬より開設を予定している、上ノ国町民スキー場の管理人（会計年度任用職員）を、8名募集いたします。内容をご確認のうえ、期日までにご応募をお願い致します。詳しくは、役場及び各出張所に掲載している公告をご確認ください。

(1)応募資格	町内在住の健康な方
(2)応募書類	履歴書（顔写真添付） ※郵送での提出は不可とします。
(3)募集期間	令和4年11月7日(月)～11月18日(金) (午前8時30分～午後5時15分まで受付) ※月曜日～金曜日の受付
(4)試験日	令和4年11月25日(金) 午前10時00分～ (午前9時30分～午前9時50分まで受付)
(5)試験内容	面接試験
(6)任用期間	令和4年12月21日(水)から 令和5年3月21日(火)まで
(7)応募 問い合わせ先	〒049-0611 北海道檜山郡上ノ国町字大留100番地 上ノ国町教育委員会事務局 生涯学習グループ TEL 0139-55-2230

上ノ国高校総合運動部「上高エクササイズ！」レッスン⑧



タオルは「ピンッ」と張る！

できるだけ「ゆっくり」動く！

今月のモデル
岩館来空くん
から一言



悪い例×



良い例！

タオルを目一杯
引っ張って頑張
ろう!!

肩甲骨の引き寄
せを意識して！

外が寒くても、お家でできる運動習慣！
第8回目の「上高エクササイズ！」のコーナーは
タオル「ラットプルダウン」です。

ラットプルダウンは**広背筋**（背中の筋肉）が鍛えられます。

広背筋は、物を前から後ろに引っ張るときに使う筋肉ですが、日常生活で使うことが少ないため、意識的に鍛えていきましょう！

トレーニング方法

- ①小さめで握りやすいタオルを用意する。
- ②脚を肩幅程度に広げて立つ。
- ③タオルを左右に引っ張り合いながら持ち、頭の上まで持ってくる（←左図：スタートの姿勢）
- ④息を吐きながら、ゆっくり頭の後ろまで下げていく。※肩甲骨を寄せ合うように意識する。
- ⑤息を吸いながら、ゆっくり腕を伸ばし「スタートの姿勢」まで戻る。

トレーニング時間と回数

- ◆10回×3セット
- ◆週2回

トレーニング効果

- ★姿勢が良くなる！（猫背解消や肩こり予防）
- ★基礎代謝の向上！（痩せやすい体になります！）