

# 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⑫

スタートの姿勢



振り子のように勢をつけて！



上高エクササイズで、心も体も健康になろう！

今月のモデル  
大谷孝介くんから一言

フィニッシュポーズ



あごを上げないように注意！

上体を無理に持ち上げ過ぎると腰を痛めるので注意！

最終回となる第12回目の「上高エクササイズ！」のコーナーは「バックエクステンション（上体反らし）」です。

背中側全体を鍛えることができるトレーニングで、特に**脊柱起立筋**（背骨に沿っている細長い筋肉）が鍛えられます。

また、大臀筋（お尻の筋肉）も刺激されるため、ヒップアップが期待できるのでスタイルが良くなる効果もあります！

### トレーニング方法

- ①一直線に手と足を伸ばして仰向けに寝る。（←左図：スタートの姿勢）
- ②息を吐きながら脚を上げる。（しゃちほこのイメージ）
- ③脚を下ろす反動を利用して上体を持ち上げる。
- ④呼吸を止めずにそのまま体をキープする。（2～3秒くらい）
- ⑤戻る時はゆっくり体を床につけ「スタートの姿勢」になる。

### トレーニング時間と回数

- ◆10回×2セット
- ◆週2回

### トレーニング効果

- ★姿勢改善で腰痛や肩こりの解消！
- ★体幹UPで転びにくい体へ！

上ノ国高校総合運動部が紹介してきた「上高エクササイズ！」のコーナーは今月号で終了となります。

全12回の内容は上ノ国町や上ノ国高校のホームページでご覧になれます。

子どもや運動不足、運動初心者の方でも取り組める内容なので、ぜひ実践して健康で豊かな生活を送りましょう！

（上ノ国高校総合運動部のメンバー）



自分だけのお守りをアワビキーホルダー作り体験

1月28日(土)、上ノ国町総合福祉センタージョイ・じよぐらにて、上ノ国観光ガイド協会・神の国ファンクラブ共催の第5回じよぐら祭×体験フェスが開催されました。

この催しは、町内に点在する歴史や自然にちなんだ6つのメニューから来場者が3つを選んで体験し、歴史文化の伝承や観光に活かそうとするものです。

体験内容は、①アイヌ文様のスクラッチアート体験、②エコバッグ作り体験、③ミニタマサイ作り体験、④昔あそび体験、⑤茶臼でMatcha！体験、⑥アワビキーホルダー作り体験の6つです。



美味しく挽けたかな？茶臼でMatcha！体験

会場では、35名の参加者が時間ごとに各体験場所へ移動し、指導員の説明を聞きながら積極的に作業に取り組んでいる姿が見られました。

作業を終えた方々からは、「色々な体験ができてとても楽しかった」「今回は、できない体験もあったので、今後やってみよう」との声がありました。

## 第5回じよぐら祭×体験フェスの開催について