

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②

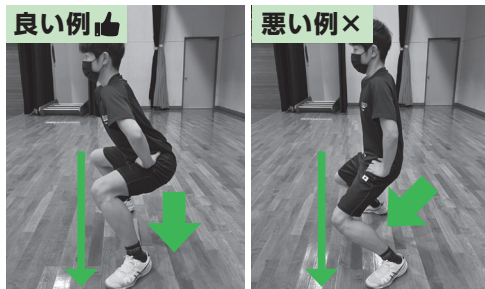
今月のモデル
太田一颯くんから一言

日々のエクササイズ
を欠かさず、目指せ
夢の美ボディ！！



肩幅より広く！

膝はつま先と
同じ位置！



良い例！

悪い例×

パワーポジションから
真っ直ぐお尻を下げる！

膝やお尻を
前に出さない！

4月号から始まった「上高エクササイズ！」の
コーナー、第2回目はスクワットです。

スクワットは下半身のトレーニングで、
下半身を鍛えると基礎代謝が上がり、痩せやすく
太りにくい身体を作ることができます。

トレーニング方法

- ①足を肩幅の約1.5倍に開き、つま先をやや外側に向ける。
- ②お尻を後ろに引き、やや前傾姿勢になり、膝を曲げる。(←右図：パワーポジション)
- ③そのままお尻を真下にさげるイメージで、太ももと床が平行になるまで、ゆっくり膝を曲げて腰を落としていく。
- ④息を吐きながら、ゆっくり②の姿勢まで戻る。

トレーニング時間と回数

- ◆10回×3セット
(慣れてきた方は15×3セット)
- ◆週2回

トレーニング効果

- ★ダイエット効果が抜群！！(基礎代謝の向上)
- ★スタイルが良くなる！(ヒップアップ&猫背解消)

ゴールデンウィーク

G.W.は、勝山館跡で、戦国体験をしよう！

G・W 戦国まるごと体験！

北の戦国 スクラッチアート

シートをけずって、出てくる
キレイな線で絵をかきま
す！
体験料：500円
時 間：30分～

**昔のお金・鏡作り
～鑄造体験～**

お金や鏡を、当時と同じ作り方で
作ってみよう！
懸仏(かけぼとけ)も作れます！
体験料：500円
時 間：30分～

アイヌ文様エコバッグ作り

アイヌ文様を切り絵で作って、エコ
バッグにはって、オリジナルエコバ
ッグを作ろう！
体験料：500円
時 間：30分～

弓矢とたこあげ

弓矢でのストラックアウトや
たこあげの体験ができます！
体験料：500円
時 間：10分～

お問い合わせ
上ノ国町教育委員会
文化財G
0139-55-2230

2022年5月3日～5日
10:00～14:00(営業は16:00まで)
場所：勝山館跡ガイダンス施設
TEL:0139-55-2400
主催：上ノ国観光ガイド協会 後援：上ノ国町教育委員会

まるごと戦国体験の開催について

上ノ国観光ガイド協会では、弓矢やたこあげ、
アイヌ文様を使ったエコバック作りにお金や鏡作
り体験などの各種体験が気軽にできる「まるごと
戦国体験」を次のG.W.の3日間、勝山館跡ガ
イダンス施設で行います。町内の皆さんも是非、
お越しください。

1. 日 時 1日目 令和4年5月3日(火)
2日目 令和4年5月4日(水)
3日目 令和4年5月5日(木)

※午前10時00分から午後2時00分まで

2. 場 所 勝山館跡ガイダンス施設
3. 主 催 上ノ国観光ガイド協会
4. 連絡先 上ノ国町教育委員会文化財G
☎0139-55-2230