

# 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③



悪い例×



スタートの姿勢



悪い例×



一直線になるように下げる

お尻だけを  
上げたり下げたりしない！

お腹は床につけない！

今月のモデル  
高田悠稀くんから一言

辛い事を乗り越えれば  
楽が待っています！！



第3回目の「上高エクササイズ！」のコーナーは**プッシュアップ**（腕立て伏せ）です。

プッシュアップは**上半身**（胸や腕）の**トレーニング**なので、第1回目「プランク（体幹）」と第2回目「スクワット（下半身）」を併せて行うことで、全身をバランス良く鍛えることができます！

### トレーニング方法

- ①うつ伏せに寝て、胸の横に手を置きます。
- ②腕を伸ばし、体を真っ直ぐにする（←左図：スタートの姿勢）。
- ③体全体と床が平行になるように、ゆっくり腕を曲げていく。
- ④息を吐きながら、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  
（運動不足の方は、膝をついて行っても良いです）
- ◆週3回

### トレーニング効果

- ★スタイルが良くなる！  
（バストアップや逞しい胸板・二の腕）
- ★肩こりの予防！（肩甲骨も刺激されます）



健康は、宝物。

今年も蛭沢亮太先生を講師に迎え、健康づくり教室を6月8日から開催します。  
町内在住（高校生以上）で、運動に興味はあるが、何をしたらいいのかわからない方や外出自粛により運動が満足にできない方など、運動不足を解消したい方は、是非ご参加下さい。

なお、新型コロナウイルス感染状況により急遽中止するおそれがありますので、その都度防災無線等でお知らせいたします。

|      |                     |
|------|---------------------|
| 参加要件 | 町内在住で、<br>高校生以上の方   |
| 参加料  | 無 料                 |
| 持ち物  | ①上靴<br>②タオル<br>③飲み物 |

健康づくり教室のご案内について

| 開 催 日                | 時 間          | 会 場          | メ ニ ュ ー                                | 所 管 ・ 連 絡 先                                        |
|----------------------|--------------|--------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 6月 8日(水)<br>22日(水)   | 午 後<br>7時00分 | スポーツ<br>センター | ・有酸素運動<br>（ボクササイズなど）<br>・筋トレ<br>・ストレッチ | 教育委員会<br>(0139-55-2230)<br>保健福祉課<br>(0139-55-4460) |
| 7月 6日(水)<br>20日(水)   |              |              |                                        |                                                    |
| 8月 17日(水)<br>24日(水)  |              |              |                                        |                                                    |
| 9月 7日(水)<br>21日(水)   |              |              |                                        |                                                    |
| 10月 12日(水)<br>26日(水) |              |              |                                        |                                                    |

### \*健康リフレッシュ講座体験会\*

●日 時 6月9日(木)・23日(木)  
午後1時半～午後3時

●場 所 勝山交流館

●持ち物 水分・汗ふきタオル・動きやすい服装

\*ストレッチや青竹踏みなどの簡単な運動です。  
\*講師は笑顔が素敵なインストラクターの三木洋子さん！  
\*詳しくはお問い合わせください！

昨年に  
引き続き！

### \*えほんのひろば\*

●日 時 6月14日(火)  
午後3時半～午後4時半

●場 所 ジョイじょぐら「はまる」

\*絵本読み聞かせサークル「もこもこ」さんによる「人形劇」や「大型えほんの読み聞かせ」等々。  
\*お子さんはもちろん大人の方も大歓迎です。

絵本の  
読み聞かせ

☎：教育委員会生涯学習G（担当：高谷） ☎：55-2230