

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⑥

スタートの姿勢



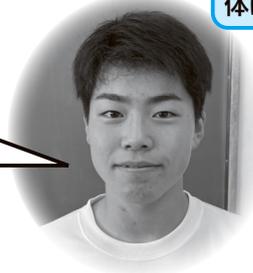
上体は
真っ直ぐ！

フィニッシュポーズ



体を真下に
下げる意識！

今月のモデル高橋颯馬くん
から一言



本当の才能とは継続
することナリ！！

悪い例×



体は前にいかない！

第6回目の「上高エクササイズ」のコーナーは「ランジ」です。

ランジはスクワット（広報5月号掲載）と同じく下半身のトレーニングの一種で、太ももの表裏やお尻の筋肉（大腿筋や大臀筋）が鍛えられます。

特に、もも裏（ハムストリング）への効果が高いため、足を太くせずに引き締まった美脚が手に入ります！

トレーニング方法

- ①足を肩幅程度に広げ、そのまま片足を3足分ほど前に出す。（←左図：スタートの姿勢）
- ②上体を真っ直ぐにしたまま、ゆっくり股関節と膝を曲げる。※前膝はつま先より前に出さない。（←左図：フィニッシュポーズ）
- ③息を吐きながら、ゆっくり股関節と膝を伸ばし「スタートの姿勢」まで戻る。
※腰に手を添えるとバランスがとりやすいかも！?

トレーニング時間と回数

- ◆左右10回×2セット（慣れたら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！）
- ★転倒防止！（下半身強化で日常動作が安定！）

中体連全道大会の結果について

7月末に北見市で陸上大会、稚内市で柔道大会が開催されました。

陸上は男子200m、女子100mハードルに1名ずつ出場しましたが、惜しくも予選敗退という結果でした。柔道は個人戦に男子3名、女子1名が出場し、男子団体戦も出場しましたが一回戦敗退となりました。

また、8月2日から4日まで伊達市でバレーボール大会、旭川市で卓球大会が開催されました。女子バレーボール部は予選リーグを勝ち上がり決勝トーナメントへ進み、1回戦に勝利してベスト8まで進出しました。卓球は個人戦に男子4名、女子6名が出場しましたが、ベスト8に入ることができませんでした。団体戦は男子、女子ともに予選リーグ敗退となりました。

出場した選手にとって貴重な経験となり、今後の練習の励みになることと思います。

上ノ国町20歳を祝う会を挙行

上ノ国町20歳を祝う会が8月15日(月)、ジョイじよぐらにおいて挙行されました。

冒頭の矢代教育長の式辞では、「上ノ国町では20歳を迎え、これから社会へ羽ばたく皆さんを新成人として、節目の歳をお祝いすることとしました」と成人式に代わる式典である旨が伝えられました。

また、「皆さんには無限の可能性があり、限らない可能性を信じて、勇気を持って挑戦し、

気と自信を持って自分の人生を切り拓いていってください」と激励の言葉がけがありました。その他、工藤昇町長と京谷作右衛門町議会議長より祝辞が贈られました。

20歳を迎えた方の代表として、三浦悠さんと深見李乃さんが「自ら社会人として自覚と良識を高め、豊かな人間性と社会経験の蓄積に努めながら、それぞれの道を切り拓いていく決意を新たにしています」と力強く誓いのことを述べられました。



スパイクを打つ選手



代表による誓いのことば