

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⑦



肩幅と同じか狭くてもOK!

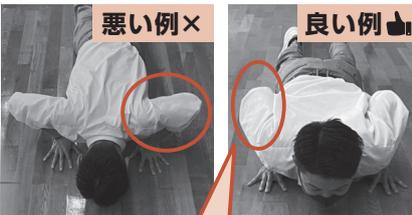
今月のモデル
長尾尚悦くん
から一言



スタートの姿勢
一直線になるように下げる



お腹は床につけない!



肘は広げない!

真のトレーニングとは、やめた
と思ったときから始まる!

食欲の秋よりスポーツの秋にしましょう!
第7回目の「上高エクササイズ!」のコーナーは
「**ナロー(狭い) プッシュアップ**」です。

プッシュアップ(広報6月号掲載)の一種で**上半身**
(特に、胸や二の腕)が鍛えられます。

胸のインナーマッスル(小胸筋)への効果が高いので、バストの引き上げや引き寄せが期待できます!

トレーニング方法

- ①四つん這いで、肩と垂直になるよう手を置く。
- ②そのまま足を伸ばし、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。※肘はわき腹を擦るように曲げていく。
- 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
(慣れるまで膝をついて行っても良いです)
- ◆週3回

トレーニング効果

- ★目指せ美バスト!(胸の引き上げや引き寄せ効果!)
- ★二の腕のたるみ防止!(遅い二の腕もGET!?)

町民文化祭

日時:令和4年10月28日(金)~30日(日)

場所:ジョイ・じょぐら(上ノ国町総合福祉センター)

町内作品展示

開催日時 10月28日(金)~30日(日) 午前9時00分~午後6時00分
(最終日30日の展示は、午後3時00分までです)

開催場所 はまるホール

展示物 盆栽、木工、陶芸、手芸、絵画、書道、墨絵、写真、俳句、
その他児童生徒の作品などを一挙展示!

展示物募集 出展する作品を募集しています!
展示作品の搬入は、10月26日(水)午後~27日(木)にかけて行います。
展示を希望する方は、ジョイじょぐらまでお持ちください。



各種催事

■囲碁大会~飛び入り参加も大歓迎~

開催日時 10月29日(土)
午後1時00分~午後6時00分

開催場所 老人交流室

お問合せ先

文化協会事務局 塚田・濱塚 (☎55-2230)
教育委員会事務局 高谷 (☎55-2230)