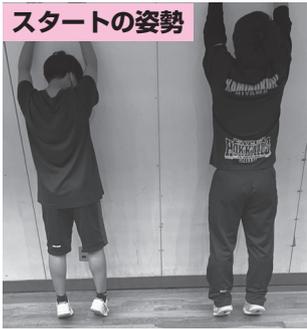


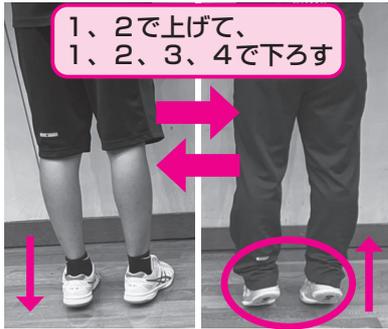
# 教育委員会だより

## 上ノ国高校総合運動部「上高エクササイズ！」レッスン⑩

スタートの姿勢



1、2で上げて、  
1、2、3、4で下ろす



この運動はいつでもできるので  
思いついたらやってみよう！

古館葵一くん  
から一言

今月の  
モデル  
庄山海生くん

辛いよ～、でも頑張ろ～

膝は曲げないよ！  
ふくらはぎを意識して！

あけましておめでとうございます！今年も健康に過ごすため、運動習慣を身につけましょう！

第10回目の「上高エクササイズ！」のコーナーは「カーフレイズ」です。

カーフレイズはふくらはぎ（腓腹筋やヒラメ筋）を集中的に鍛えるトレーニングです。

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれるくらい大事な筋肉なので、スポーツだけではなく日常生活でも、たくさんのメリットがあります！

### トレーニング方法（壁を利用します）

- ①「足は肩幅より狭く」「両手は頭の上に肩幅くらい広げ」壁際に立ち、体を支えます。（←左図：スタートの姿勢）
- ②息を吐きながらゆっくりかかとを上げ、つま先立ちになる。
- ③息を吸いながらゆっくりかかとを下ろす。

### トレーニング時間と回数

- ◆20回×3セット
- ◆週2回

### トレーニング効果

- ★冷え性やむくみの解消！（血行促進！）
- ★基礎代謝の向上！（痩せやすい体になります！）
- ★自律神経を整える！（不眠も解消されるかも!?)



実際の調べ方を学びます

11月21日(月)上ノ国町史編纂の調査に上ノ国高校1年生の生徒たちが参加しました。

生徒たちは、現在「総合的な探求の時間」の授業の中で、上ノ国町の歴史や文化財を自分たちで調べていました。

その際に、教育委員会でも町史を作っていることを広報誌などで知ったことから合同調査が実現し、今回は、上ノ国町史編集委員長の佐々木利和先生と同じく編集委員の坪田芳典先生とともに、石崎八幡宮の山神社隣にある庚申塚を調査しました。

## 上ノ国町史編纂をたどる 上ノ国高校との合同調査を実施



佐々木委員長へ色々と質問をしています

生徒たちは、佐々木先生指導のもと、文化財や町の歴史を調べる方法を学び、取り組んでいました。

最後に、今後まちの歴史や文化財を調べていくにはどのようにしたらよいかと生徒から質問があり、佐々木先生より「まずは身近な自分たちのおじいちゃんやおばあちゃんに話を聞いてみることに。また、教育委員会の学芸員さんに聞いてみることも大切です」と回答がありました。

生徒たちは、「家に帰ったら早速、おじいちゃんやおばあちゃんに聞いてみます」と話していました。



建築展の様子

11月12日(土)～17日(木)に「広瀬謙二建築展」(広瀬謙二アーカイブズ研究会主催)が東京都港区の建築会館ギャラリーで開催されました。

広瀬謙二氏(2012逝去、享年89歳)は、鉄骨造独立住宅作品「SHシリーズ」を設計した建築家として知られています。建築展では、広瀬氏によって2004年に設計された勝山館跡ガイダンス施設について木材及び鉄骨を用いた特徴的な空間構成と架構形式を持つ建物として紹介され、設計図や写真パネルが展示されました。

## 勝山館跡ガイダンス施設が 東京の建築展で紹介されました。