

いつも熊本日日新聞をご愛読いただきありがとうございます。

梅雨明けを待ち遠しく思う、今日この頃。体調など崩されてはいませんか？

今回の表紙は中体連スナップ写真特集です。全競技を取材しなかったのですが、取材スタッフの人数にも限りがあり、近隣の会場に絞って取材をしておりますのでご了承下さい。

# 人吉球磨中体連



編集・発行  
熊日多良木販売センター  
球磨郡多良木町大字多良木 356-1  
TEL 42-3355 FAX 49-1726  
http://www.taragi.com/  
熊日湯前販売センター  
球磨郡湯前町中里 1830 TEL 43-2151  
代)小出堅太郎 石田敏郎 尾前竜二  
那須信一 編集:岩水由香

facebook 始めました。「熊日多良木・湯前販売センター」で検索してみてください。  
また当社のホームページもご覧下さい



次のページへどうぞ

### 直がオススメする 簡単エクササイズ



みなさん、こんにちは！  
疲れないカラダづくりの専門家「パーソナルトレーナーの村山直」です。  
パーソナルトレーニングではあなたのカラダの歪み、目的に合わせたストレッチ、トレーニングをマンツーマンでケア、メンテナンスしていきます。日常生活を笑顔で楽しく過ごせるよう全力でサポートさせていただきます。

今月からカラダの動きが変わるウォーミングアップをご紹介します。

#### 【キャット&ドッグ】

股関節の下に膝、肩の下に手のひらが来るように四つ這いになり、骨盤を後ろに傾けながら、みぞ落ちが一番高くなるように背中を丸めます。次に骨盤を前に傾けながら、みぞ落ちが一番低くなるように背中を反らしていきます。ゆっくりと交互に20回程度繰り返します。

#### \*ワンポイント\*

丸くなるときはお腹をのぞきこむような感じ、反らすときは目線を上げて行きます。呼吸は自然呼吸で行いましょう。背骨の動きがよくなりますのでお試し下さいね！少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

パーソナルトレーニングには多良木町、水上村、湯前町、あさぎり町、相良村、錦町、人吉市、熊本市、宮崎県西米良村からお越しいただけます。

#### ブログも更新中です！！

多良木 トレーナー直 で検索下さい。



球磨郡公立多良木病院 総合健診センター『コスモ』  
カラダ改善コンディショニングルーム  
パーソナルトレーナー村山直 MAIL: lungeato3kai@gmail.com  
TEL: 0966-42-2410 お問い合わせ・ご予約はお気軽にご連絡下さい。

#### 「美しい姿勢 エクササイズ」

日時：7月18日(土) 9:30~11:00

場所：多良木町武道館

料金：500円

お問い合わせ(申込)：あいあいスポーツクラブたらぎ

☎42-4040

### スポーツ愛・I・アイ



## 県中選抜の水上中エース 西イエンシンさん(14) 水上中

### 「経験と意識改革」

水上中3年の西イエンシンさん(14)が、ソフトボール県中選抜メンバーとしてのエースとして全国の舞台を経験した。小学校時代からバレーボールで培った強靱なバネと、164cmの長身を生かしたダイナミックな打球フォームが、絶対的な打ちやすさを生み出した。全国を経験した。練習に一切の妥協も許さないストイックな面もあり、今回の熊本県選抜メンバーに抜擢された。しかし、初戦は「あまりいざなわなかった」と話すが、5月の多良木中との合同チームでの挑んだ城南大会で見事優勝。「以前よりは冷静にプレーできた」「試合の緊張感も減った」と話すが、5月の多良木中との合同チームでの挑んだ城南大会で見事優勝。「以前よりは冷静にプレーできた」「試合の緊張感も減った」と話すが、5月の多良木中との合同チームでの挑んだ城南大会で見事優勝。

2月に行われた球磨杯の決勝戦、自身の入賞の思いが、

改革の結果は思いが、

試合。まさかの敗戦。頭の中が真っ白になった。後半体力も落ち何もできなかつた。「みんなに迷惑ばかりかかってた」と話すが、5月の多良木中との合同チームでの挑んだ城南大会で見事優勝。「以前よりは冷静にプレーできた」「試合の緊張感も減った」と話すが、5月の多良木中との合同チームでの挑んだ城南大会で見事優勝。



(全国のひのき舞台でリベンジを誓う西さん・水上中)

## COOL美図

COOL = カッコいい 美 = beautiful

## 城 裕可里さん(23歳)

多良木町

Vol.2



★趣味 旅行

★特技 料理

★マイブームは？

アクセサリー作りにハマってます。

★今、頑張っていることは？

1年を通してバドミントンを頑張ってます。

★好きな歌手は？

aiko、miwa

★休日は何をしていますか？

ガーデニング、ショッピング

★今までで思い出に残っていることは？

中学最後の中体連(バレー)結果は準優勝だったけど、この時が一番楽しかったですね。

★これからの夢は？

色々な土地や国を訪れて、たくさんの人に出会いたいです。

★最後に一言どうぞ

球磨は私が育った大切な場所です♡



## 第2回多良木学園運動会



「第2回多良木学園運動会」が、多良木町の宮ヶ野小学校(休校中)で先月20日に開催されました。「全本田労連熊本地方協議会」に加盟する、錦町の九州武蔵精密労働組合が企画し、同学園の入所者や職員、組合員計約40名が、紅白2チーム

に分かれ、玉入れやパン食い競走、綱引きやリレーなどで競い合いました。同組合執行委員長を務める田山五美さんは「人吉球磨地域では多良木学園さんと、毎年こういうふれあいをさせてもらっている。我々自身もだが、児童らの成長を見てとれたし、本当に良い運動会ができて良かった」と、毎年参加することを楽しみにされているそうです。

### お店紹介

## 第5回交流館石倉ビール園を開催します!!

7月17日~多良木町交流館石倉えびす広場ステージにて、第5回交流館石倉ビール園(主催:多良木町グリーン・ツーリズム研究会、深水吉人会長)が開催されます!!

生ビールや旬の野菜を使った鉄板焼や煮込み料理、串焼きなどいろんなメニューが豊富です。石倉で優雅な夜を生ビールと美味しい料理で満喫しませんか?皆様のお越しをお待ちしております!!

日時 7月17日~8月29日の金曜日、土曜日

開店時間 午後6時30分~午後9時まで

☆生ビール・焼酎 300円、ソフトドリンク 100円

料理 100円~300円

\*前売り券(当日券も同額)11枚綴りを1000円で販売中、団体の予約も受付けています。

【お問い合わせ先】多良木町グリーン・ツーリズム研究会事務局

(多良木町役場企画観光課内) 電話:0966-42-1257

## 「おまけ付き あさぎり特別商品券」

販売開始:7月21日(火)~売切れ次第終了

販売時間:10:00~17:00

販売場所:あさぎり町商工会、あさぎり町役場の各支所

購入限度額:お1人様5万円まで(本人に限る。代理人は不可)

ただし同じ世帯の人が同行した場合に限り、その人数ごとにお1人様5万円まで。

有効期限:平成27年12月31日まで

※お1人様1回のみのお購入とさせていただきます。他の会場での買回りは出来ません。