

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！！
疲れにくいカラダづくりのアドバイザー「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目的や目標に合わせたプログラムでトレーニングをすすめることができます。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。

それでは、引き続き股関節と腰部の安定性を目的としたエクササイズをご紹介します。

【アブダクション】

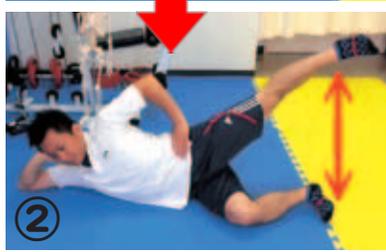
おしり（股関節）外側の筋肉

- ①右側を下に横向きに寝て、右脚を少し曲げカラダを安定させます。
- ②左脚をまっすぐ伸ばしてカラダのラインより後ろ側に高く上げていき、床すれすれまで下ろしていきます。
- ③20回繰り返したら反対側も同様に繰り返します。

ワンポイント

上げる脚のつま先を上に向けず、常に正面を向かせておきます。上げる脚側の骨盤が動かないように上側の手で止めておきます。上げて3秒キープすればよりよく効てきます。

少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。



現在、パーソナルトレーニングを受けている方々の目的・目標には

- ・機能改善（股関節・膝関節・肩関節の違和感）
- ・リハビリ（手術後の体力回復）
- ・姿勢の改善（美姿勢）
- ・健康増進（旅行に行きたい、登山に行きたい）
- ・スポーツコンディショニング（競技力向上）
- ・身体美容（美脚、シェイプアップ）などがあります。

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 ストレッチ&トレーニングルーム
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。

スポーツ愛・I・アイ

「湯前中陸上部エース高校でリベンジ」

湯前町 森川勝己くん (15) 湯前中3年

「伝統の襷を後輩に託す」



平成27年10月に行われた球磨人吉中体連駅伝競走大会で、人吉二中と並んで優勝候補として期待された湯前中陸上部男子。怪我の影響で出場できず、悔しい思いでレースを見守った一人の選手がいた。夏季中体連・郡市陸上3000M優勝など輝かしい戦績を誇る湯前中陸上部の名門として知ら

れる湯前中に入学。社会人や高校で有望選手として活躍する先輩達を見て「自分もあんな選手になりたい」と中学で本格的に長距離走に取り組む。スラリと伸びた身長と、持前の運動能力の高さに負けず嫌いの性格もあり、めきめきと頭角を現す。3000Mが

歴を持ち、湯前中のエースとしてチームを牽引してきた森川勝己君だ。「メンバーのみんなは良く頑張ってくれた。自分が走れていれば・・・」健闘も3位で県大会出場を逃した。小学3年生から陸上部を始め、近年陸上部の選手としての責任を重く感じたという。

時は中学で陸上を辞めようと思った時期もあったというが、「高校で言う気が持たない一層火が付きました」と「体調管理やコンディショニング作りをもう一度見直し、頑張りたい」と話した。湯前中伝統の「えんじ色の襷」を後輩達に託し、高い希望とリベンジを胸に高校での活躍を誓った。



園児紹介



水上村立 岩野保育所

うさぎ組 9名
下田 万里子先生



12月12日の発表会にむけて、合奏や遊戯などの練習を頑張っています。皆さん観に来てくださいね！！

映画「うまれる。」

日程：11月22日（日）上映2回
場所：せきれい館（あさぎり町深田）
時間：10：30～「ママさんタイム（0歳児入場可）」
14：30～（3歳児未満入場不可）
料金：大人1,200円（前売り1,000円）
高校生800円（前売り600円）
小・中学生500円（前売り同額）
未就学児 無料
お問合せ先：延壽寺 TEL 42-2621



命と家族、絆の物語。

1day shop ishigura* 開催告知

日時：11月21日（土）10時～15時
場所：多良木町交流館石倉B棟
内容：ハンドメイドの小物や洋服・子供服などが取り揃います。キッズネイル、ボディジュエリーやステンドグラスのワークショップなどもあります。
問い合わせ：090-7290-8499（代表：西）

第3回 多良木町合併60周年記念
たらのぎ農林商工祭
平成27年11月21日 22日
多良木町多目的総合グラウンド

白太鼓踊り
葦北鉄砲隊演武
丸太早切り大会
竹灯り 20日～22日 午後5時～8時

21日 13:40～ 松山 順 綱引き
21日 13:05～ 高崎 裕士
22日 13:30 スタート 水森 かわり 歌謡ショー
22日 13:15～ はやぶさ

多良木中学校 吹奏楽部
21日 司会 かなぶんや
22日 司会 大田黒浩一

主催：多良木町農林商工連絡協議会 お問合せ：多良木町役場 企画観光課 42-1257