

かさかけ 公民館だより

編集
笠懸公民館編集協力員会
みどり市笠懸公民館
発行
みどり市笠懸公民館

〒379-2311
みどり市笠懸町阿左美1581-1
電話：0277-76-2211
FAX：0277-76-2836
Eメール：kouminkan
@city.midori.gunma.jp

コロナ禍の活動について答申 みどり市公民館運営審議会

3月23日(水)、みどり市公民館運営審議会(山崎君明委員長、以下「公運審」)は、みどり市が誕生して初となる答申書「新型コロナウイルスにおける公民館活動について」を笠懸公民館(連絡公民館)の中山正之館長に提出しました。

これは、令和2年11月に笠懸公民館長から公運審へ行った諮問に対する答申です。公民館活動は感染リスクが高い3密の状態になりやすく、仲間との交流や人との関わり合いを大切にす



▲委員長(左)から答申書が渡されました

答申書の主な提案内容

- 全般的な感染防止対策
 - ・ワクチン接種の更なる促進
 - ・新しい生活様式の徹底
 - ・公民館利用基準の策定
 - ・オンラインなど情報通信技術(ICT)の活用促進
- 「つどう」機能の維持・充実
 - ・群馬県の警戒度(レベル)によらない公民館利用
 - ・活動時の感染防止対策のチェック
 - ・ICTツールの活用による活動の補完
 - ・地域の状況に応じた公民館利用の検討
- 「まなぶ」機能の維持・充実
 - ・ICTを活用した学習機会の提供
 - ・ICTを使えない人への対応(デジタルデバイドの解消)
 - ・出前講座の活用(地区の公民館や集会所等)
 - ・コロナ禍の状況に応じた事業の実施
- 「むすぶ」機能の維持・充実
 - ・ICTや公民館だよりを活用した交流の推進
 - ・地域の中での交流の推進
 - ・他の団体・サークルや市外の団体・サークルとの交流の推進
 - ・他の機関・団体・教育施設との連携の強化

るこれまでの公民館活動が困難な状況になったことを背景に、新型コロナウイルス禍で公民館活動をどのように実施していくべきか、公民館の基本的な機能である「つどう」「まなぶ」「むすぶ」をどのように維持・充実させていくべきかを中心に諮問したものです。公運審では約1年4ヶ月をかけ答申書をまとめました。コロナ禍で会議が開けない時期が多くあった中、自宅での作業や、答申書作

成チームでの素案作成など協力して進め、答申書を提出したのは、令和3年度第5回審議会時で、2年の任期の最後の審議会でした。答申書は、各公民館が利用団体に行った「コロナ禍での公民館活動に関するアンケート」の結果や、学校・各種団体・公民館利用者など各活動分野からの意見を踏まえ、まとめられました。答申では、コロナ禍で市民の交流が激減し、生きがいや意欲、「コミュニケーション」など毎日の生活に影響を与えていると、公民館で集い学び合うことの重要性を改めて強調しています。

また、市民が安心して活動できるような対策と、オンライン環境の整備など、コロナ禍でも学習や活動ができるよう情報通信技術の活用も提案されています。答申書を受け取った中山館長は、「みどり市になって初めての答申、大変ご苦労様でした。答申は公民館運営に生かしていきたい。答申書の作成にあたりご尽力いただいた委員の皆様に向けて御礼申し上げます。」と感謝を述べました。公民館では、提出された答申書の内容について詳細を検討し、館の運営に反映させていく予定です。

一年の活動をまとめる

お母さんと一緒教室

思い出を文集に

3月4日(金)、交流ホールで文集づくりを行いました。お母さんたちは写真を見て「これいい顔してるね」などと言いながら1年間の行事の写真をレイアウトし貼り付けました。色画用紙に笑った顔や泣いた顔など様々な表情や教室の様子が貼られていき、お母さんたちはその時々を思い出していました。

お母さんの作業中、子どもたちは、お母さんの顔が見えるホールの中で、根岸



▲文集づくりみんな真剣!

先生たちと折り紙やブロックをして遊んでいました。作業が終わり、最後となる英語の山口先生のリズム遊びで親子一緒に思いっきり体を動かしました。ホール内に元気な笑い声が響いていました。

閉講式とお別れ会

前日の好天が嘘のように雨の降る肌寒い日となりました。

3月18日(金)、公民館和室で「お母さんと一緒教室」の閉講式とお別れ会が開催されました。外は雨でも、子どもたちは元気に部屋の中を飛び回っていました。

教室は、いつものように根岸先生の明るい「おはよう」の声から始まります。

子どもたちは名前を呼ばれると、皆んな「ハイ」と大きな声で返事をしていました。教室が始まった頃は、恥ずかしくてなかなか返事

もできなかったのに、子どもの成長って素晴らしいですね。

閉講式には、館長や学級長の挨拶がありました。根岸先生からは、皆さんの笑顔に会えて嬉しかったこと、お友達同士の輪がたくさん広がってほしいこと、幼稚園に行っても元気に頑張ってほしいことなどの挨拶がありました。

一年間、コロナで中止になったこともありましたが、みんなで過ごした時間は楽しく、子どもたちの成長も見守ることができて、お母さんたちも感慨深い閉講式及びお別れ会になったことでしょう。



▲お別れ会最後の読みきかせ

コラム 豆電球



「自動車の給油口はなぜ左右バラバラ?」

ガソリンスタンドへ行って、給油口ではない側で停止してしまった人は少なからずいると思うが、車種によつて給油口は左右まちまちだ。あれが統一されていないが、いつも通り停止できるのだが、なぜ給油口は車種によつて違うのだろう。どうやら、マフラーの位置によつて決められているようだ。特殊な車両を除いては、給油口は車体後部にあり、車体後部で最も熱を発するものといえればマフラー

1。ガソリンは引火性の非常に高い燃料だから、少しでもリスクを減らすために給油口をマフラーの反対側に設けているというわけだ。しかし、左右からマフラーが出ている車の場合にはどうやって決めているのだろうか。決め方は各メーカーによつて異なるようだ。あるメーカーは前輪駆動の場合は左に、後輪駆動の場合は右に設けられていることになっているそうだ。また、ヨーロッパには、安全性を考慮して、運転席の反対側に設ける基準を持っているメーカーもあるようだ。

笠懸公民館チャンネル 団体・サークル紹介動画

笠懸公民館利用団体・サークルの活動紹介動画をYouTubeの笠懸公民館チャンネルで配信しましたので、ぜひご覧ください。

団体・サークル名: カフェ・アンサンブル
分野: 楽器演奏



右のQRコードをスマホ等で読むと動画をご覧いただけます





▲講師の高橋洋茂さん

笠懸公民館編集集協力員研修会が3月22日(火)に公民館視聴覚室で開催されました。講師は桐生タイムス社記者の高橋洋茂さんで、館報編集協力員に加え地区公民館や行政区の広報担当やWebタイムス笠懸など、地域で情報発信をしている13人が参加しました。

「映える」公民館だよりを！ 新聞づくり研修会

「笠懸公民館だより」の役割は公民館の魅力を伝えること、仲間を増やし・つなげることで、地域愛を育てることを挙げ「桐生タイムス」と立場は同じと話していました。載ってうれしいメディアになる。そのために「映える」ことも大事！と強調していました。大きな写真を使ったり、顔もアップで撮る、配置の工夫で紙面にメリハリをつけるなど、すぐできそうな提案がありました。

聞き上手のポイントを学ぶため、2人で1分間雑談する「雑談ワークショップ」も行いました。雑談することで相手が何に興味があるのか知ることができ、コミュニケーション力が高くなる、さらに人生が楽しくなると話していました。

「記者は内側と外側をつなぐ『窓』、外を意識して」の言葉が印象的でした。記事の書き方や写真の撮り方など分かりやすい説明を通して、改めて原点に立ち返ることができた研修会でした。

みどり市文化フェスティバル

笠懸地域文化祭



参加者募集!!

日程 令和4年10月15日(土)～10月16日(日)

会場 展示部門：笠懸公民館
イベント部門：笠懸公民館および屋外周辺
ステージ部門：グンエイホールPAL

参加資格 主に笠懸地域で活動している団体及び個人であり、実行委員会に実行委員を選出し、文化祭の運営に協力できること。
※実行委員は全3回の実行委員会に出席してください(要望)

申込方法 笠懸公民館にある申込書に必要事項を記入して、公民館窓口へ提出してください。
申込期間：4月23日(土)～6月10日(金)(厳守)
※複数の部門に参加する場合は、それぞれの部門に実行委員を選出してください。

その他 ・新型コロナウイルス感染症の状況により、開催方法の変更または中止となる場合があります。開催方法や感染防止対策については、実行委員会で検討します。
・模擬店での食べ物の販売は、テイクアウトのみとなる場合があります。

問合せ先 みどり市笠懸公民館みどり市笠懸町阿左美 1581-1

☎ 76-2211

☎ 76-2836

✉ kouminkan@city.midori.gunma.jp

レザークラフトに 挑戦!

3月5日(土)、笠懸公民館で「ワンコインキーホルダーを作ってみよう」が開催され、12人の小学生がレザークラフトを体験しました。講師の尹先生は独学でレザークラフトを勉強し、革小物の制作をしています。

今回は小学生を対象にした教室でした。「小学生に手縫いは難しい」「針やライターは危ない」という考

え方もありますが、手順や扱い方を一人ひとり向き合えば、ちゃんと理解してくれそうです。ただ楽しいだけでなく、ぎりぎり達成できず体験として、レザーを使って縫製、磨き、刻印の体験をしました。

始めは各工程で、戸惑う場面もありましたが、先生が一人ひとりに寄り添ってくれたおかげで、もの作りの楽しさを感じながら、全員オリジナルのワンコインキーホルダーを完成させることができました。



▲作成中の様子

参加者からは、「糸で縫うところが一番楽しかった」「磨きが難しかったけど、刻印が楽しかった」などの感想がありました。

みどり市防災訓練

3月26日(土)、あずま小学校の体育館とグラウンドで、みどり市防災訓練が行われました。

市長を本部長とする市災害対策本部員、みどり市危機管理課と市内各自主防災組織役員、消防、警察、防災士会など来賓、招待者を含めると約120名以上が参加する訓練でした。

当日は、①避難所体験(ダンボールベットの組み

立て、避難所テントの体験)②応急手当(三角巾の使い方、腕の骨折、頭部負傷出血)③心肺蘇生(AED訓練、心臓マッサージ)④初期消火(消火器による消火体験)⑤起震車体験(関東大震災、阪神淡路大震災などの揺れを体験)⑥煙体験(白煙のテント内で災害時の煙の怖さや避難方法を疑似体験)の6つの訓練を体験しました。

訓練で参加者はA～Fの6グループに分かれて各15

分のローテーションで感染症対策も徹底されてスムーズに行われました。事前には東町自主防災組織の避難訓練も行われ、土砂災害警戒地域が点在する東地区の防災意識の向上につながる訓練になったと思います。



▲防災訓練の様子



一区在住の武テル子さんにはたびたび公民館だよりに手記を寄せていただいています。上毛新聞にも数多くの手記を投稿され、それをまとめた冊子『老いの坂道』は国立国会図書館にも所蔵されています。

武さんは昭和4年生まれの今年93歳、15歳から見習い看護師として働き始め、看護師引退後は笠懸地区の民生委員や児童館で活躍されました。手記を投稿するようになったのは72歳を過ぎてからというから驚きです。

手記の内容もすっかりしていて、取材でお話を伺うまでは元記者か文筆業の方かと思っていました。執筆には推敲を重ね、何度も下



▲武テル子さん

書きを繰り返し返すそうで、今回手書きのメモなども拝見して、そのしつかりとした文章が納得できました。

武さんは幼い頃、ご自身の病気がきっかけで看護師を志したそうで、ご家族の反対を押し切り、「自分の目的を果たすまでは家に入れない」という父親の言葉を胸に家を出たそうです。それから約半世紀、看護師として働き、引退後は地域福祉に貢献され、老いて後の日々を手記に綴る。まったくもって頭が下がる思いでお話を伺いました。

御年93歳とは思えないほど、思考も記憶も明晰で、手記を書くことがその秘訣なのか尋ねたところ「よく笑うこと」「よく歌うこと」そして「毎日3回のラジオ体操を欠かさないこと」がその秘訣と話していました。

他にも色々お話を伺いましたが、とても紙面にまとめ切れず、今後のご本人からの公民館だよりへの投稿にご期待ください。

笠懸西小学校見学

みどり市教育委員会では、開校が待たれる笠懸西小学校の見学を3月19日(土)と20日(日)に実施しました。

「みどりの学び舎づくり」の4つのコンセプトを基に建設されました。

- ①子どもたちが、安全で安心して学び、快適に生活できる学校
- ②学習環境の多様化や様々な施設の利用ニーズに柔軟に対応できる学校
- ③木材をふんだんに利用した、児童や地域住民が親しみと誇りをもてる学校
- ④まちづくり、地域交流の拠点となるとともに、災害時の避難所機能を兼ね備えた学校

また、設備については、省エネルギー化を目指し、

体育館は地中熱利用換気システム、トイレは雨水再利用(洗浄水として)、電力は太陽光発電、空調システムは各教室床下循環型の空調や自動換気装置を備えています。黒板は電子黒板を各教室に設置し、校内放送やテレビ放送視聴なども行えます。

学校内に特別支援学級や通級指導教室があります。体育館隣には、学童クラブも完備されているので、放課後の移動も安心です。

笠西小の一番印象的なポイント

防災を考える ⑰

フェーズフリー

ゴールデンウィークのこの時期、バーベキューやキャンプなどアウトドアを楽しむ方も多いと思います。キャンプの時に使う道具は災害時にも大役に立ちます。テント、照明、コン

口など、キャンプ道具以外にも身の回りにある物やサービスを日常時はこちらも、非常時にも役立つことができるといえる考え方を「フェーズフリー」と言います。防災用品は、普段はしまっていて、非常時になつてから取り出して使いますが、普段使いができて非常時にも役立つものを意

図など、キャンプ道具以外にも身の回りにある物やサービスを日常時はこちらも、非常時にも役立つことができるといえる考え方を「フェーズフリー」と言います。防災用品は、普段はしまっていて、非常時になつてから取り出して使いますが、普段使いができて非常時にも役立つものを意



▲笠懸西小学校

識してそろえていけば、わざわざ防災グッズをセッティングしなくても大丈夫です。最近では100円ショップでも手に入るものもあり、自分に合った防災グッズを自分でアレンジして備えましょう。



横町太々神楽 春季祭典

2年間コロナ禍で中止になっていた、笠懸第二区の秋葉神社で横町太々神楽の春季祭典が、4月3日(日)無観客で開催されました。

令和2年、3年度は神主の祝詞奏上のみを行ってきましたが、保存会の会員の皆さんからも「短時間でもいいので奉納神楽をやる」という声が上がりが、今回は12座あるうちの3座「猿田彦之舞」「扇之剣之舞」「籠土之舞」を行いました。久しぶりの神楽は、前週の練習から、笛、太鼓の音

色が響き、踊り手も動きを一つ一つ確認しながら、当日を迎えました。古くから受け継がれてきた伝統の神楽を、短い時間ではありますが再認識することができました。



▲横町太々神楽「籠土の舞」

笠懸南中学校 開校40周年記念 掲示板制作

昨年度開校40周年を迎えた笠懸南中学校に、全校生徒が制作した掲示板が取り付けられました。40周年記念制作として生徒が一人ひとりが自分の名前の一文字をデザインした手彫りの板を装飾した15枚の掲示板は

各教室の廊下の壁に取り付けられ、新年度から使用されています。



▲15枚の掲示板の1枚

こえの ひろば

投稿

列車にゆられて(50) ひたちなか海浜鉄道

野利 哲

常磐線の勝田駅（茨城県）から東の太平洋に向かって延びる線路は、ひたちなか海浜鉄道といひ終点の阿字ヶ浦駅までの14.3 kmを約28分で結んでいます。ひたちなか海浜鉄道は旧茨



▲ひたちなか海浜鉄道

このコーナーは、市民のみなさんの交流の場です。サークルの会員募集やイベントのお知らせ、投稿など、何でも原稿をお寄せください。（しめきり毎月10日）

城交通湊線でした。歴史を紐解くと、2008（平成20）年4月1日茨城交通から分割され、ひたちなか市と茨城交通が出資する第三セクターとして再出発しました。

勝田駅を出た列車は金上駅まで市街地を走ります。次の中根駅は秘境駅を思わせます。静寂の中に佇む駅舎は、すっかり周りの光景に溶け込むかのように息づいています。那珂湊駅は本社や車両基地のある主要な駅で関東の駅百選のひとつです。線路は北に向かいます。途中、車窓から太平洋を臨む区間があり、そして、特産のサツマイモ畑の中に真新しい駅舎、美乃浜学園駅がありました。途中下車して地元の人に話を伺いました。話によれば、平磯、磯浜、阿字ヶ浦地区の小中学校5校を統合した小中一貫校が2021（令

和3）年4月に開校するのに先立って2021年3月13日に駅が開業したようです。丁度、下校時間に乗り合わせたのですが車内の混みようは凄いもので、那珂湊で車両を1両増結したことに納得しました。終点の阿字ヶ浦駅構内には鉄道神社があります。ご神体はキハ22-2の車両で湊線を44年間走りましたが一度も事故に遭わないことからご神体となったようです。

いま、阿字ヶ浦駅から国営ひたち海浜公園まで3.1 kmの延伸事業が認可されたので近いうちに工事が着手されるという話を耳にしました。



▲鉄道神社

た。各地で鉄道の衰退が叫ばれているなかで、新線建設はとても嬉しいことです。勝田〜阿字ヶ浦片道570円フリーキップは1000円

笠懸短歌サークル

三月例会より

脚の麻痺かばひつつ登る鹿田山会う人の声夫をはげます
命の芽ばゆる予感思はず「春よ来い」水上に舞ふ羽生結弦
いつ知らず梅林の草刈られたり車で花見ものぐさとなる
大輪の菊よく為しし君なりき掌に盛る小花今し手向けむ
三度目のワクチン接種予約せり八十路にあれどまだ生きむとて



上村 征子
久保田 茂子
近藤 ふさ子
関口 定夫
平山 勇

～グンエイホール PAL(笠懸野文化ホール)からの公演のお知らせ～

宝くじ文化公演 群馬交響楽団コンサート

～オーケストラで聴く懐かしの映画音楽Ⅱ～

日時 2022年8月6日(土) 開場 /14:00 開演 /15:00

会場 グンエイホール PAL (笠懸野文化ホール)
(みどり市笠懸町阿左美 1579-1)

【全席指定】S席 2,000円 A席 1,000円

チケット発売開始：2022年5月20日(金) 窓口 9:00～ 電話 13:00～

問合せ先：0277-77-1212(グンエイホール PAL)



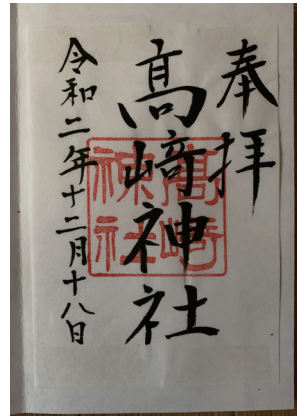
上毛かるた④

御朱印レディー

「関東と信越つなぐ」

高崎市

高崎神社は高崎市の中心部に位置し、市民の皆さん



▲高崎神社の御朱印

テクテクお城歩き(27)

高田城 歩遊人

新潟県上越市にある高田城は続日本100名城のひとつです。資料によれば1614年、徳川家康の六男松平忠輝が伊達政宗、上杉景勝、真田信之ら13大名に命じて築城したといわれます。その後、忠輝は大阪夏の陣に遅参したことをとがめられ、1616年改易となり、以後親藩や譜代の大名の藩主が入れ替わり幕末

を迎えたといえます。スキ一発祥の地として全国にその存在感を示す高田です。高田城は、えちごトキメキ鉄道はねつまライン(元JR信越線)の高田駅から歩いて約15分の地にあり、城址はサクラとハスの花の名所となっています。高田平野の西を流れる関川を外堀とし、縄張りはずべて大規模な土塁となっています。見所の三層櫓は上越市発足20周年記念事業として1993(平成5)年、上越



▲高田城 (三層櫓)

市が再建しました。また、近くには上杉謙信の居城の春日山城、御館の乱の鯨ヶ尾城があり、合わせて訪れることをお勧めします。



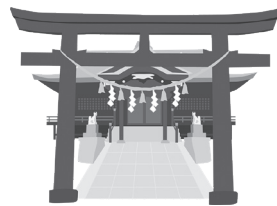
▲三境山

みどり市にある山といえば袈裟丸山が全国的にその名が知られています。渡良瀬川東岸にあるマイナーな山ですが、篤志家に歩かれている山に三境山(標高1,088m)があります。アクセスが不便なので訪れる人は少なく、その分、静かな山歩きができます。国民宿舎サンレイク草木から三境山林道を桐生の石鴨方面に向かって約7.8km、三境山トンネルの手前が登山口です。林道は狭くそし

てカーブが多いので要注意です。登山口から足元の悪い荒れた沢を登り、植林された杉の林を急登すれば稜線となります。ここには道標があり、向かって左は三境山(北)、右は残馬山(南)とあります。ここからあまりはつきりしない、不明瞭な道を北の方向に進みます。いくつものアップダウンを繰り返して約50分、前方に見えるピラミダルな山が三境山です。ここから登山道は大きな岩が露出した中の急登が始まります。そして、緩やかな登りになると三境山の頂上です。ここまで、個人差があるものの90分あれば充分でしょう。山頂には3等三角点と石宮があります。余り広くない山頂ですが、樹々の間から日光の男体山、皇海山、袈裟丸山、赤城山。そして根本山を見出せます。根本山には三境山から稜線沿いに歩いて行けます。静かな山歩きを楽しみたい方にはお勧めのコースです。ですが、経験者との同行や地形図は必携です。

の繁栄と平和を願い1243年に熊野神社としたことが始まりです。その後1598年に井伊直正が高崎城を築城する際、この熊野神社を現在の地にし、高崎総鎮守としました。1907年に高崎神社と改称され、恋愛に限らず、様々な人と人との縁を結ぶ縁結びの神社として親しまれてきました。また明治35年より結婚式場として、多くの人の縁を結ん

できました。私が参拝した時も折よく結婚式の前撮りが行われており、新郎新婦から溢れる愛情と幸せをいただきました。



三境山

萩 芳岳

初めての映画

武 テル子

昭和18年、大東亜戦争も徐々に悪化してきた時代に、将来従軍看護婦（現看護師）となってお国のためになろうと、外科病院に見習い看護婦として就職しました。

仕事にも慣れてきた頃、外来に指の怪我の治療で何度か来院していた学生さんと雑談する仲となり、映画に誘われました。ホームシックで気持ちが落ち込む日々だったところもあって、快く誘いを引き受けました。初めてのデートは映画館で、上映していたのは「キュリー夫人」でした。その時代の映画は、スクリーンに日本語が、右側に英語の字幕が表示されていました。英語は全くわからなかったのですが、左側の日本語を見ることにしたので、字幕を読むと画面を見られず、画面を見ると字幕が読めずで、結局、どんなストーリーだったのか全くわからずに映画が終わって

しまいました。

せっかくの映画だったのに、そんな状態で映画が終わってしまったことをとても後悔し、頭が平常心を失ってしまった結果、映画館を出るときに足を運ぶのさえたいへんな状況でした。そんなそれ以来、映画を観たいという気持ちも起こらなくなっていました。初めての映画を観てから70年以上も経った今でも、そんな苦い思い出がよみがえってきます。



四季の会 四月句会



たんぼぼの絮吹く吾子と三輪車
春の虹スマホで知らず間に消ゆる
花冷えや縁側で飲むハーブティー
偕老も叶わず独り春八十路
諸葛菜碧むらさきの屋敷畑
やどかりを孫と探せし千葉の浜
青あをと麦の芽眩し大田んぼ
鳥たちの餌場を作る花の中
約束の花見は中止雨の朝
古絣をネットで探す春の夜
薔薇の芽の伸びる早さや青き空
声だけは何時も元気と花の冷
看板の納期急かさる春の暮れ
狩りをする猫の静止や春深し
野ねずみを猫が追ひかく春の薺
草青む埴輪の貌の耳飾り
菜の花や人間の河川染めにけり
手話の輪の静寂の笑みや花の中
歯切れよき妻の一言落ち椿
躑に椿浮かせる山の寺
さくら餅嫁の差し入れ待つ三時
人住まぬ生家の桜まだ蕾
遅ざくら出会ひに感謝とこしえに
花衣そっと掛けやる妻の肩
大鉢のさくら蕊降る狭庭かな
萩焼の茶碗で出さる桜の茶
クレンソンの生ゆる小川や水清し
無造作に菜の花を摘む孫二人
春雷や抱へる犬の二匹かな
満開の花の浄土や夢の中
連翹の花のつぼみを供へけり
わだつみに守らる五湖の花巡り
振り向けば長き人生花嵐

松島	陽春	高野	春蝶	佐藤由美香	窪田	友美	金井	英磨	高野	光詢	糸井	佳酔	宮本	風花	窪田	劍邦	前原	紫蘭	中谷	邦女	童	鳥海	糸井	良俊	糸井	梅光	韓	百日紅	新羅	光海	石原	青蓮	冠	二郎	横倉	雅	徳田	夕子	糸井	初音	中野	千鶴	小林	狐一	吉田	和義	小林	華笑	金井	光順	楳沢	春蘭	村田	紅蘭	宇野由	希子	村田	小町	宇野	勘大	金	光月
----	----	----	----	-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	---	-----	----	----	----	----	---	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	----	----	----	----	---	----

ちょっと一息



年度が替わり心機一転、今年こそ減量しようと考え人は少なくないのでは無いでしょうか。私もそのうちの一人。世の中には様々な〇〇ダイエットが存在しますが、元陸上部である私の減量法はジョギングが中心です。陸上長距離走には『長い距離をゆっくり走る』いわゆるLSD（ロングスロー・ディスタンス）という練習方法があります。1km7〜8分程度でゆっくり走ることで、「長い時間走り続けるための脚を作れる」「脂肪を効率的に燃焼させる」「リラククスできる」などの効果が期待され、ランニング初心者やブランク明けの選手などに有効な練習方法といわれています。走ることが苦手な人もぜひ試してみたいかがでしょうか。また、走る習慣がない人は、ウォーキングアプリを使ってポイントを貯めながら、歩くことから始めてみるのもおすすめです。

(二〇八)