



学びの情報 『笑顔づくり』



町民の皆さんが、いつでも気軽に学習できるよう、自然、歴史、食、スポーツなどさまざまな情報を提供します。

より楽しく、皆さんの生活に役立つ情報を発信していきますので、ぜひ、ご活用ください。

問 教育委員会 文化社会教育課 ☎42-3060

ペットボトルの
大きさは、筋力に合わせて
決めましょう!



10月は、スポーツの秋ということで、「身体を鍛えよう!」をテーマに、畳1畳分の広さでできちゃっつ、簡単なトレーニングを紹介합니다。
空きペットボトルに水を入れてダンベルの代わりにして行います。

スポーツの秋!
身体を鍛えよう!
自宅で簡単にできる!
筋力トレーニングを
紹介!



座ってもできます。
【筋力アップした時の効果】
肩こりの防止になります。

② **サイドレイズ 10回**
【使う筋肉】 肩全体の筋肉
【動作】 ペットボトルを両手に持ち、腕を下げた状態から真横に肩の高さまで持ち上げる。



【筋力アップした時の効果】
腕力が上がって腕を使う作業が楽になります。

① **アームカール 10回**
【使う筋肉】 腕全体の筋肉
【動作】 ペットボトルを両手に持ち、腕を下げた状態から上に持ち上げる。
座ってもできます。

体を鍛えて
リフレッシュ!!

全てご自宅で簡単にできる筋力トレーニングです。運動不足解消にもつながりますので、ぜひ、やってみてください!



③ **スクワット 10回**
【使う筋肉】 脚全体の筋肉
【動作】 ペットボトルを両手に持ち、肩に担ぎ肩幅よりも10cmくらい広い脚幅にして、しゃがんで立ち上がる。
【筋力アップした時の効果】
楽に階段の昇降ができるようになります。
※深くしゃがめない方は、しゃがめるところまでで良いです。(膝の悪い方は控えてください)

まな たね
学びの種をまき、
え がお はな さ
笑顔の花を咲かせよう。



モリモリ!
筋肉マン!
93kg級北海道パワーリフティング記録保持者。
ベンチプレス170kg
挙げます。



今回のナビゲーター
教育委員会文化社会教育課
主査 佐々木 健一