

「体幹トレーニング」の魅力と効果

体幹トレーニング講座講師 菅野 和光さんにインタビュー

菅野和光(かんの・わこう)さんは、福祉ひろばの「体幹トレーニング講座」の講師をされています。菅野さんに体幹トレーニングの魅力についてお話を伺いました。

—なぜ体幹トレーニングを始めようと思ったのですか。

「小学校から野球を始め、今は早起き野球をやっています。あるとき背中が痛くて、あちらこちらの整体に行っても治らなかつたときに、たまにたまある先生が一瞬で治してしまつたことに驚いてスポーツトレーニングの勉強を始めました。いろいろ勉強していくうちに、体幹を鍛えること

が大事だと気がついたので「まず疲れにくくなります。そして疲れても回復が早く楽になりますよ。例えば歩くとき、ゴミを出すとき、農作業をするとき、みんな正しい身体の動かし方があるので」

—地域のみなさんに伝えたいことは。

「もし今松本に震災が起きて避難所生活になつたとして、救援物資を取りに行つたり、重い水を運んだり、普段



体幹講座を受講する受講生

から体力をつけておかないと大変なことになる。なるべく簡単に、漫才のような雰囲気です。楽しんでできるトレーニングを心掛けていきますので、ぜひ一度体験しに来てくださ

初めて参加させて頂いた春季球技大会、安原地区十一町会より大会出場小学生百六十四名とその保護者百名に及ぶ球技大会の参加者の多さに驚きました。また大会運営に携わっておられる「安原地区子ども会育成会」実行委員の皆様のご苦労はいかばかりかと思われま

す。この球技大会を長期にわたり企画運営された皆様に感謝申し上げますと共に、今後の運

65 春季球技(ドッジボール大会)開催!
この大会を見て感じたこと

地域の話
安原地区子ども育成会
会長 飯田 洋三さん

るべき子どもの姿ではないかと思われま

す。健康で身体を動かす汗をか

このように学校の行事とは違ふ環境の中で順応でき、協力できるような努力すること、子どもにとって良い経験

であると思われま

いちよう並木

ホタルブクロの名の由来

入梅、この時期によく咲く別名アメフリバナと呼ばれるホタルブクロは、昔、提灯のような火を入れる道具をホタルと呼んでいたところから、山に咲く、火を入れる「ふくろ」という意味から名前がついたとされています。

荒れ地にいち早く根付く多年草。開拓精神旺盛な暑さ寒さに強い植物、日本各地に分布する山野草で、キキョウ科を代表する丈夫で育てやすく、種と地下茎で簡単に増える山野草です。

花の色は白から淡い赤紫色と変化に富み、また、不思議な

二重咲きの珍花もあり

キキョウ科、シヤジン

の仲間には、イワシヤジン・ツリガネニンジン(諺にある「山で旨いは、オケラととき」で知られる山菜)・ツルニンジン・ソバナ等、多くの仲間がほとんど下向きに咲くが、盆花のキキョウは上向きに咲き、そそとした可憐な集団です。

最近、園芸種も増え、茄子紺の素晴らしい気品にあふれる花も見かけます。庭の片隅に植えて楽しみたいものです。



ホタルブクロ(別名 アメフリバナ)



大会を前に集まる子どもたち