生涯学習通信

平成16年度 No.4

発行　教育委員会生涯学習課
福祉会館（☎73-2590）

町民大学・男の料理２

昨年好評だった「男の料理」が再び開催されました。今回は「鍋料理」がメインメニューです。寄せ鍋、ほうとう鍋、ブイヤベースなど、毎回違う鍋に挑戦しました。昨年に引き続き参加した方も多く、さすがに手慣れた包丁さばきです。これで参加者のみなさんはクッキングパパの仲間入り。あとは家庭での実践あるのみですね。

町民大学・リズムダンス

戸松くみ子さんを講師に招いてリズムダンス教室を開催しました。始めはゆっくりとストレッチ。全身の筋肉を徐々にほぐしていきます。体が温まったら音楽に乗ってダンス。最初はリズムに乗れずに足がもつれてしまう参加者もいましたが、時間が経つにつれてハッスルハッスル！　全身汗だくになってリズムダンスを楽しみました。

ＳＡＱトレーニング

ＳＡＱとは、Ｓ：スピード（走る最高速度）、Ａ：アジリティ（敏捷性）、Ｑ：クイックネス（素早さ）の頭文字をとったもので、基礎トレーニングの一部のことです。

本来、子供が自然の中の遊びで芽生えるはずのすばしっこさ、バランス能力、柔軟性などが、現代社会においてはインドアな遊びに変化し、大変危惧されております。

そのため、その代わりの働きをするのがＳＡＱトレーニングであり、基礎トレーニングの重要な地位を占めております。しかも、ＮＢＡ、ＮＦＬ、日本のプロ野球やＪリーグ等のトッププロも採用している最先端のトレーニング方法なのです。

ＳＡＱトレーニングの一部である「アジリティディスク」を使い、バランス感覚の強化や、身体の「軸づくり」のトレーニングを体験してみましたが、片足で立っていることもできないほど難しいものでした。（言い換えればバランスが悪いとも言いますが・・・）

ＳＡＱトレーニングをしっかりやれば、運動能力を向上させることが可能で、体力増進、健康維持のためにみなさんも取り組んでみてはいかがでしょうか。