

## 地域おこし協力隊だより

### 「夏に向けて」

惣田 悠介

こんにちは。今月号を担当させていただきます惣田です。まだまだ寒い日が続いておりますが、今回は夏に向けて今から始めるのがベストな筋トレのお話をさせていただきます。

さて、筋トレを始めたいが何をやればいいのかわからない、やってみただけ効果がでてくるのかわからないという人は多いと思います。

そこで筋トレのBIG3と呼ばれるトレーニングを紹介したいと思います。

お笑い界のBIG3といえは「タモリ」「たけし」「さんま」。バスケの元祖BIG3といえは「ジョーダン」「ピッペン」「ロッドマン」。

では、筋トレBIG3はというと「スクワット」「デッドリフト」「ベンチプレス」です。鍛えられる部位はスクワット【下半身】、デッドリフト【背筋】、ベンチプレス【胸腕】となりますが、これらの



トレーニングの良いところは【1】内の部位だけでなく全身を鍛えられることです。これらのトレーニングは筋トレ初心者から上級者まで幅広く取り入れているメニューになります。筋トレをこれから始めようと思っている人はこの3つをやってみれば大丈夫です。

ただし、ちゃんとしたフォームで行わないと、効果も落ちるし怪我をする可能性も増えるので十分に注意してください。正しいフォームは、いつでも指導しますので、ぜひスポーツまでお越しください。

### 「冬のイベント」

浦野 陽平

みなさんこんにちは、今月号を担当する浦野です。

滝上に来て初めての冬を体験しております。やっぱり寒いですね。最近では、ダイエットと体調管理を目的にスポーツセンターに良く出没しております。

今年はスノーボードにも挑戦したいと思っております。

さて活動内容については、2016たきのうえ道の駅「イルミネーション点灯式」を皮切りに、「2016童話村たきのうえ芝ざくらと渓谷のまちファンタスティック写真大賞北見展（北見市）」、「オホーツクフェア2017（札幌市）」などに取り組みました。

初めての事ばかりで戸惑うことばかりですが、周りの方々に助けてもらいながら、新しい経験をさせていただいております。

今は、道の駅を中心とした地域活性化を目標に立てています。来年度は様々なイベントを開催できればと思っております。



りますので、活動を通じて滝上町に地域貢献をしたいと思っております。観光客だけでは無く、多くの町民の方々が気軽に立ち寄ることが出来る道の駅を目指したいと思っておりますので、ぜひお立ち寄り下さい。

まだまだお会いしていない方々がたくさんいらっしゃると思っていますので、今後も様々なイベントにも積極的に参加したいと思っております。気軽にお声掛け下さい。

### ▼問い合わせ先

まちづくり推進課  
☎29-2111（内271）

## 滝上町地域おこし協力隊活動報告会

個性あふれる6名の活動を発表します！

地域おこし協力隊の活動報告会を開催します。滝上町へ赴任してきた地域おこし協力隊員のがんばりや成果を紹介します。多くの滝上町民から、皆さんのサポートや声援を受け、様々な活動を実施することができました。

お礼を兼ねた報告会にしたいと考えておりますので、ぜひ、足をお運びいただければ幸いです。

◆平成29年3月24日（金）

午後6時から8時まで

◆交流プラザ多目的ホール

◆入場無料

（※8時から9時半までの交流会参加は、別途2千円）

▼問い合わせ・申し込み先

まちづくり推進課

☎29-2111（内271）



昨年の報告会の様子