

姑と夫と共に使ひし剣先スコップ先は減れども捨てがたくて

清水 美知江

角力界を何と知らない私が覚えた「遠藤」といふ四股名の力士を

真貝 光子

町民大学講座を振り返る③

「裸足との出会いとケニアの現状」ベアフットランニング」

「MEC食が作るあなたの未来」健康・子どもと食事・スポーツと栄養」

講師 吉野 剛氏（日本ベアフットランニング協会理事長）

高岡 尚司氏（ゼロベースプロジェクト代表）

渡辺 信幸氏（沖縄徳洲会こくらクリニック院長）

第3回町民大学講座は8月27、28日の二日間の日程で、町スポーツセンター柔剣道場にて、一日目の講話は『裸足との出会いとケニアの現状』と言うテーマで講師の吉野 剛氏（通称裸足王子）の裸足ランニングの研究からケニアでHADASHIプロジェクトの事業に至るまでの講話。実技はテーマ『ベアフットランニング』ということで、アリーナに移って講師の吉野 剛氏と高岡 尚司氏の指導のもと、アスリートコースと初心者向けのコースに分かれて、裸足での身体のバランスを取りながら効率的に運動する方法について学びましたが、私は両足のひらめ筋（下腿三頭筋）が肉離れを起しました！（痛い！）裸足もいけれど、私は靴を履きます。

二日目は『MEC食が作るあなたの未来』健康・子どもと食事・スポーツと栄養』と題し渋谷ホテルで、沖縄のこくらクリニック院長の渡辺信幸氏の講話でした。渡辺氏は生活習慣病外来を運営し、四千人以上の患者のダイエットに成功させた方で、ファンも多い。MEC食は有用性が数値的に示されており、肉（Meat）・卵（Egg）・チーズ（Cheese）で十分な栄養素を補うことができるというものである事の説明を受けました。肉・卵・チーズを一口30回噛むだけ、理屈は炭水化物抜き糖質制限みたいなかんじかな（^^）参加者と講師の健康や発育に関する意見交換もあり、充実した講演でありました。でも私の朝食はGMECかな？（^^）飯・味噌汁・卵・コーヒー）



渡辺氏 MEC 食講演



高岡氏 アスリートコース



吉野氏 初心者向けコース

えんぴつ

明けましておめでと〜うございませう
1月号の巻頭に、社会教育委員とスポーツ推進委員によるBackToThe2016を掲載しました。

滝上町の社会教育委員は、学校関係、文化・体育関係、学識経験者等で構成され、現在12名です。社会教育委員は多種多様の事業プランを応援する旗振り役です。町民大学講座 図書館事業のほかに小学生を対象に、通学合宿、そして越知町との交流事業もあります。

2月には、越知町から元気な子供達がやって来て冬のスポーツや、北国の寒さを体験します。間口が少しづつ広がっていくように感じます。

田舎には何もないとよく聞きます。確かにそうですが、嘆く前に、何もないから滝上にしか作れない「べっぴん」を生み出す知恵と工夫を皆で考える、それが社会教育の原点と思っています。

スポーツ推進委員長の秋山さんからも新しい年を迎えてのコメントをもらいました。スポーツ推進委員は、教育委員会が委嘱する非常勤の特別公務員として色々な運動の普及と運動能力向上に力を注ぐとともに、滝上町で老若男女問わず少しでもスポーツ好きで、運動感覚の良い身体を作っていけるよう、教育委員会と車の両輪のように体力測定などでサポートしています。

スポーツを推進する事業の実施における連絡調整、住民に対する実技の指導や助言を行う団体ですので、いつでも声をかけて下さい。

今年も「ふれあいひろば」を通して情報をこまめに発信します。皆さんどうぞよろしく願います。

社会教育委員長 岸 規子