



# 道具を使わずお家でできる コンディショニング通信



## ●体幹（股関節・お尻まわり）のトレーニング.....

日常動作における体幹の安定性向上、股関節の動きづくり、腰痛予防にオススメ  
【ポイント】腰を反らないように体感を安定させた状態で、お尻を持ち上げる。

1



①仰向けになり、膝の真下にかかとを置き、つま先をあげる。かかとで真下に床を押しお尻を持ち上げる。

2

20~30秒維持×2セット



②片側の膝をまっすぐに伸ばす。両太ももの高さを並行に保つ。

X



お尻が落ちたり、骨盤が傾いたりしないようにする。

カラダの調子をより良い方向に整える「コンディショニング」は、スポーツをするしなくても、全ての人に必要なことです。R-bodyはコンディショニングを通して健康な町づくりを行っています。ぜひイベントにご参加ください。

申込み ①QRコード ②B&G海洋センター・共生プラザそらいろ受付窓口 ③電話 ☎82-4600

## WORLD SPORTS REPORT No.003



ありがとう、東川

東川町スポーツ国際交流員(SEA) リウ・ヤン

皆さん、こんにちは。私は中国の河北省出身で、昨年6月から卓球の指導をしています。

東川に最初に来たとき、素晴らしい自然と生活環境に感激しました。大雪山、水、東川の米、冬の白銀の世界がとても魅力的でした。一番驚いたのは町全体が国際交流に大きな力を注いでいることです。外国人職員を受け入れ、公立日本語学校もあり、色々な文化を共有しながら、みんなが楽しく安心して生活をしていると感じています。

中国での卓球環境について少し書きます。卓球の団体は個人経営のクラブがほとんどで、私の住んでいた石家荘市では50ぐらいのクラブがありました。大体5歳頃から卓球を始める子どもが増えてきて、一番人気ではないですが卓球はスポーツの中で人気があります。最近では日本が強くなってきているので、私は中国との差をあまり感じていません。

東川では、主に中学生に卓球の指導をしています。生徒をはじめ、シニアクラブや卓球サークルの皆さんがいつも笑顔で挨拶し、何事にも真剣に取り



組む姿に感動しています。東川のクラブでも小学生と卓球をする機会がありました。皆さんと楽しく卓球をしたのは、私にとって大切な時間になりました。

中学生に教えていたことを少し紹介します。卓球で上達するには、まず基本の技術を身につけ、次に、試合のときに有利に戦える作戦を考えます。卓球というスポーツの科学的理論をしっかり認識することが重要で、パワー、スピード、スピンという卓球の三要素を意識しながら、技術の精度を上げていきます。東川では中学校から本格的に卓球を始める選手がほとんどですが、毎日コツコツ練習し成長していく姿をみて、とてもやりがいを感じています。日頃の努力が実り、地区大会で少しずつ良い成績が取れるようになりました。次の中体連に大きな夢を抱いています。

私は今月任期を終えて中国に帰ることになりました。ここでの思い出と見聞を多くの人に伝えたいと思っています。そして、東川のたくさん子どもたちが卓球に興味を持ってくれることを願うとともに、東川町の皆様の益々のご健闘と発展を心から祈っています。