

島おこし協力隊ミッション

ミニコラム 14

「だれでも手軽にできる運動それが自転車！」

サイクリング振興担当の豊田です。早いもので4月から2年目になります。皆さん今年度もどうぞよろしく願います。

さてこれから自転車が楽しいシーズンとなりました。今年は自転車でおでかけしてみませんか。今回は「健康」「運動」という面から見た自転車のいいところを紹介します！

自転車の健康価値 3つのいいこと！

自転車は「有酸素運動」にもなり、脚や膝への負担も少なく長時間継続して運動することができます。またペダルを漕ぐ足の動きは主に下半身の筋肉をたくさん使うため「筋力強化」に。そしてそこに爽快感も加わり、「ストレス解消や認知機能向上」の効果もあります。

ペダルを漕ぐ1回転のなかで、たくさんの筋肉を使っている！

自転車のペダルを漕ぐだけで、どんな運動効果があるのかご存知ですか？
脚の上げ下げは、なんと階段1段飛ばしに相当するそうです。また漕ぐ1回転の間に、どこの筋

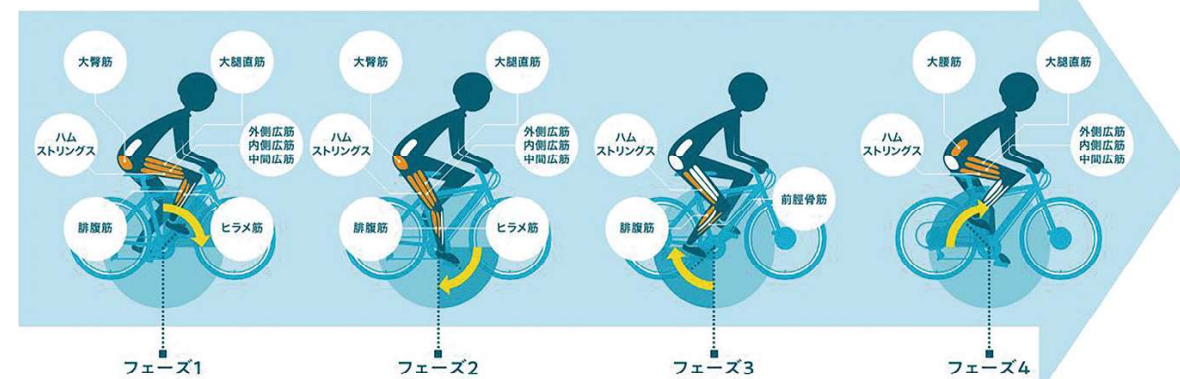
肉を使用するかを4分割して表したのが下図（フェーズ1〜4）です。ペダルを漕ぐこの1連の動きは、体幹と下半身の多くの筋肉を刺激し、転倒予防にも効果的だとされています。

スローサイクリングから始めてみませんか。

「速く走って楽しむ」ではなく、「変速を軽くクルクルと回し軽快に走る」そんなスローな乗り方でも、運動効果は得られます。まずは楽しみながら、1時間、週3日など目標をたてて乗ってみましょう。できるところから自転車に置き換えてみませんか。毎日からだを使う習慣の効果は大きいですよ！

また自転車の健康価値は、サドルに跨り、ペダルが一番下にあるときに膝がまっすぐ伸びる位置で発揮されます。適切なサドルの高さとアシストモードの切り替えにより、電動アシスト自転車であっても健康効果は見込めます。自分に合う自転車で、ぜひ試してみてください。

自転車を持っていない方は、5月1日より自転車購入費補助金も始まっておりますので、ぜひご利用ください。（予算がなくなり次第終了）

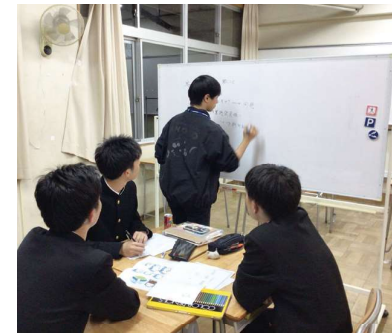


出展: Cyclinggood「Health Data File ロコモ編」/株式会社シマノ
https://cyclinggood.shimano.co.jp/download/dl/pdf/HDF_LOCOMO_02.pdf



サイクリング振興
豊田 遥

島おこし協力隊（公営塾）



上島町のみなさま、初めまして。今年の4月から新しく島おこし協力隊、ゆめしま未来塾の講師として着任しました辻村大樹と申します。

ゆめしま未来塾に着任しました！

奈良生まれ奈良育ちですので、海に近い町で生活することがひとつのあこがれでした。慣れないことも多く、悪戦苦闘の毎日ですが、夕日が海に沈んでいく様子を部屋の窓から眺めながら、新しい生活を目指して頑張っています。

ゆめしま未来塾では英検講座などを担当しながら、日々、弓削高生の勉強をサポートしています。塾では教科のことを教えるだけでなく、大学のことや就職のことなど将来について生徒に相談される

ことも少なくありません。生徒自身で何かきっかけをつかめることを目指して、短いながら自分の人生をフルに活用しながら伝えていきたいと思っています。どうぞこれからよろしく願いいたします！



ゆめしま未来塾
辻村 大樹

島おこし協力隊（ゆめしま寮）

はじめまして、ゆめしま寮ハウスマスターです

4月1日から島おこし協力隊として弓削高等学校学生寮「ゆめしま寮」のハウスマスターとして着任した宮永雅宏と申します。

新しく4月からスタートしたゆめしま寮では、親元を離れ夢と希望を持ってやって来た寮生が、上島町での生活を楽しく過ごし、弓削高校に入学してよかったと思えるよう努めて参りたいと思います。

私自身も生まれ育った広島県呉市

を離れて参りましたので、上島町の自然や歴史、そして魅力を寮生たちと共に堪能できるよう上島ライフを楽しみたいと思いますので、地域の皆さまはもちろん、教育委員会や学校および関係機関の皆さまのお力添えをいただければ幸いです。

ゆめしま寮の新たな歴史の1ページ目に携われることを誇りに感じ、運営スタッフと寮生が「家族一丸」となって、学生寮の、弓削高校の、

そして上島町の魅力アップに励みたいと思いますので、皆さま「ゆめしま寮」への温かい応援をよろしくお願い致します！



ゆめしま寮
宮永 雅宏

島おこし協力隊（魚島離島留学）

魚島「さざなみ寮」ハウスマスター奮闘記

こんにちは、魚島離島留学「さざなみ寮」ハウスマスターの岩谷です。魚島での暮らしもひと月が経過しました。おかげさまで朝・タシフト業務の流れは分かってきましたが、寮の運営、子どもたちとの関わりの奥深さを感じている今日この頃です。今回は、4月に行った行事報告をさせていただきます。

【4月の行事】

磯遊び：島内の方に、引き潮時に磯案内いただきました。当日は大潮で、みんなでカニ、魚（オニオコゼ、ベラ、ハゼ）など多様な生き物を採取できました。採取した生物は、学校水槽で飼育

観察をしています。
大木海岸ごみ拾い（ボランティア活動）：魚島小中学校メンバーと一緒に海岸清掃をしました。拾い終わるとごみ袋に入りきれない大きなごみがあったりで驚きました！！

魚島散策：中村地区長に、島の名所や祭り行事を教えていただき、魚島に詳しくなりました。



▲ 亀居八幡神社境内（魚島散策）



▲ さざなみ寮 朝食風景



魚島離島留学
岩谷 弘一