



▲ 田端健児さんから「走る」動作を学ぶ



▲ 最後に、西武ライオンズの木瀬 翔太投手、元阪神タイガース投手の佐藤 蓮さんと一緒にキャッチボール

第9回 かみじま子ども体験教室



～オリンピック2人によるスポーツ教室～

1月4日(日)、いきなスポレク公園多目的グラウンドにおいて、生名島出身のオリンピック村上幸史さんが代表を務めるY-TRAINING、上島つながるプロジェクト実行委員会、いきなスポレクによるスポーツ教室が開催されました。今回は「走る」と「投げる」に特化したもので、上島町から17名、因島から12名の参加がありました。「走る」は400m走や400mリレーでシドニー五輪等に出場した田端健児さん、「投げる」はやり投げでロンドン五輪等に出場した村上幸史さんたちから、動作の基本や身体の使い方から教わり、それぞれの専門家から学ぶ貴重な機会となりました。



▲ 村上幸史さんと関西独立リーグ堺シュライクスの崎山颯人投手から「投げる」動作を学ぶ



▲ 講師の方たちと記念撮影 左:「走る」の参加者 右:「投げる」の参加者

しおのゆ 潮湯だより 2月号

潮湯は、海水の特性(浮力・抵抗・成分等)を利用した全身浴・部分浴・体操・歩行等の運動浴治療法が行える海水温浴施設です。定期的に健康講座を開催しています。潮湯に興味はあるけど、どんな風に体を動かせばよいかわからないという方にもおすすめです!海水の浮力で膝や腰の痛みを少なくし、軽やかに運動してみませんか。ぜひ、ご参加ください!

水中歩行講座

今月のテーマ

10:30～11:15

脚腰を鍛えよう!!

4日(水)

6日(金)

18日(水)

25日(水)

インストラクター

西村すみれ 吉田成真

姿勢改善水中運動

10:30～11:15

姿勢の崩れは肩こりや腰痛・冷え性などの原因にもつながります。水の特性を活かして運動し、正しく美しい姿勢を目指しましょう!

20日(金)

海水温浴施設 潮湯

☎ 74-0808

営業時間

10:00～19:00

※当施設をご利用の際は、水着・水泳帽を着用してください。