



ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅

Japan Athlete Training Center

トップアスリートの合宿様子を紹介します！！

11月20日～27日までアスリートで、日本記録保持者(女子300m)で日本選手権など数々の大会で「優勝」されている **高山 聖佳** 選手(大阪成蹊AC)がアスリートにて合宿をされました。



傾斜走路を活かし、アジリティスラックを使ったトレーニング様子



「サトウ食品日本グランプリシリーズ山口大会」(2020年10月18日)にて、女子300mで37秒08の日本新記録を樹立し、自身の持つ日本記録を大幅に更新して優勝しました。

〒899-7301
鹿児島県姶摩大崎町妻田1441
TEL:099-477-1102
指定管理者
ニチガスクリエート・ミズノ共同事業体

■ 3分でできる！お腹トレーニング

バランスのくずれた姿勢の先には、猫背やほっぺお尻、肩こりや腰痛などがおきやすくなります。まずはお腹を鍛えてバランスの良い姿勢をつくり日常生活をよりよく快適に過ごしていきましょう！！

腹斜筋トレーニングその①



- ①左足を前に出し、右腕を上げ身体を左側に倒す
- ②息を吐きながらゆっくり体を戻す
- ③左右の足と手を組み換え、5回ずつ行う(各2～3セット)

腹斜筋トレーニングその②



- ①右足を前に出し、胸の前で腕を組み四角形を作る
- ②腕の形を崩さずに息を吐きながら右側に2回、腰をひねる 2回目は深く腰をひねる
- ③足をひねりを反対にして5回ずつ行う(各2～3セット)

交通事故状況

()内は対前年比
令和2年11月末現在



交通事故発生状況等注意事項

区分	発生件数	死者	傷者
県下	3,716(-587)	48(-4)	4,271(-713)
大崎町	16(-14)	0(±0)	17(-16)

歩行者の交通事故を無くするため、「横断時の確認をプラス1」道路横断時には右左右の確認後、中央線でもう一度左の確認。「明るい服装をプラス1」夜間外出時には明るい服装を着用。「夜光反射材をプラス1」夜光反射材の着用の3つの「プラス1運動」を推進中です。運動を意識し、交通事故防止に努めましょう。

薩摩郷句

兼題『賑ん』

喜寿ん祝 爺は賑まそち 腹踊い
(唱) そつせな踊い 全部で大笑れ
二見愚染満

クラス会 病気ん自慢で 凄ぜ賑ん
(唱) 元気な衆どま 小んこひんなつ
西ノ園ひらり

百歳の通夜 孫どま賑ん 従兄弟会
(唱) 婆様ん事どま 言人も居らじ
北村虎王

俺君ち 言限い賑だ クラス会
(唱) 田舎丸出し 懐かし仲間
藤元鬼瓦

オンライン 語いが賑ん 三が日
(唱) 帰省来んでん 会たよな按配
遠矢耐多

亭主しやくしゆん 遅す迄賑だ 女模合
(唱) 悪口どん言て 賑んじよつたる
上村牛歩

家族揃つ 正月ちな賑ん 実家ん居間
(唱) 老母を真ん中け 昔すば語つ
上窪小絵

コロナ騒動 そろいと会たや 座が賑ん
(唱) だんだん声も 大つないでけつ
満石うらら

指笛で 踊いも賑ん 島ん祝
(唱) 島が割るいめ 踊い明かせつ
諸木小春

※先月号(令和2年12月号)の右から3句目の雅号が間違っておりました。正しくは北村虎王さんです。お詫びし訂正いたします。