

今年7月1日に、R-body project から地域活性化企業人として中島さん&小野寺さんが着任しました。B & G海洋センターを拠点に、町民のみなさんと共に健康増進プログラムを進めていきます。

[所属：生涯学習推進課]

“健康の町 東川町”と言える町になれるよう、運動を通して、カラダを整える術をお伝えします。

あなたと一生をともにするカラダ。カラダのことを学び運動することで、ライフパフォーマンスを向上させましょう！

○地域活性化企業人って？

民間企業に所属したまま、地域に入って活動していただく国の制度。東川町では8月1日現在で9名が活躍しています。

私たちR-bodyが健康なカラダづくりをサポートします！



中島秀雪さん 小野寺未来さん

コンディショニング通信 ～道具を使わずお家でできる！～ [監修：R-body project]

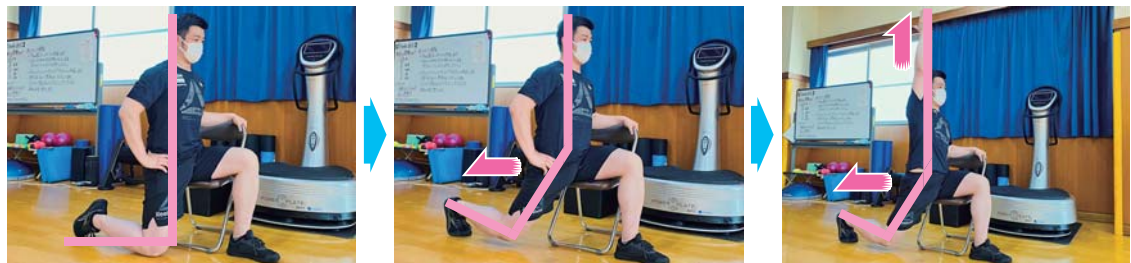
○肩回し 【効果】肩甲骨を動かすことで、肩の動きが良くなります。
【ポイント】できる範囲で大きく動かしましょう。



①親指を肩につけ、肘と肘もつける ②肘が上に向くように回す ③肘が外側に向くように開く ④肘が下側に向くように背中を寄せる

★5回繰り返す

○脚の付け根のストレッチ 【効果】股関節の動きが良くなります。
【ポイント】上半身はまっすぐ保ちましょう。



①椅子に横向きになり片方のお尻を乗せる ②降ろしている脚を後ろに引いて、脚の付け根を伸ばす ③手を真上に上げ、脚の付け根をさらに伸ばす

★伸びているところで深呼吸を5回

●今後の予定

- ◆毎月、町民のみなさま向けのさまざまなイベントの開催を予定しています。
 - 肩こりや腰痛などの日常生活でのカラダの不調をお持ちの方向けの内容
 - カラダをしっかり動かしたい方、スポーツのパフォーマンスアップをしたい方向けの内容
 - 小・中・高校生向けの内容

◆グループセッション

よりしっかり運動を通してカラダについて学びたい方向けのプログラム。一定期間、習い事のように決められた時間に参加していただく形式です。

《 詳しくは広報折込チラシをご覧ください 》



“健康の町 東川町”を目指して

R-body project × 東川町 連携開始！



7月1日、東川町と(株)R-body project (東京都、鈴木岳、代表/以下R-body) は「地域活性化企業人プログラムによる協定」を締結。同社より2名のコンディショニングコーチ (左ページで紹介) を町に派遣いただき、町民のみなさんの健康をサポートしていくこととなりました。

今後、トレーニング施設のアピールや、町民・ジュニアアスリートへのコンディショニング指導を通じて、ライフパフォーマンスの向上や、競技成績の向上へのサポートを行います。また、継続して健康をサポートできるよう、コンディショニングコーチの育成もしていきます。

カラダの整え方～「腰痛の原因は腰ではない！」

“カラダを再生する”という意味が込められた“R-body”社のトレーニングコンセプトは「コンディショニング」。カラダを「鍛える」のではなく「整える」ことで、カラダが痛む原因の根本にアプローチします。

例えばバンザイの動作では、肩の関節が180°動くのが正しい動作です。しかし、肩の関節が正常な可動範囲で動かない(機能不全)状況でバンザイ動作を行うと、肩が動かない分、腰の動きが強制され、腰の痛みにつながるケースがあります。

このようなケースで腰痛をお持ちの方は、マッサージなどで腰をほぐしても、一時的には良くなりますが、少し時間が立つとまた腰が痛くなることがあります。

R-bodyでは、こうした根本原因を探し出し、その原因を改善するエクササイズを提供しています。みなさんのカラダの不調の原因や、スポーツパフォーマンスの向上を妨げている原因に対してアプローチすることで、効果的かつ根本から問題を解決していきます。運動でカラダを「整え」、みなさんの健康をサポートしていきます！



ここがすごい！B & G海洋センターのトレーニング機器 この他にも最新機器がたくさん！



◀ケトルベル
体幹の安定、全身の連動などに効果的



◀ファンクショナルトレーナー
自由自在にケーブルの方向を操作でき、押す・引く・捻る動作に負荷をかけて姿勢を改善



◀パワープレート
振動で神経系・固有受容器・筋骨格系・循環系が刺激され、短時間で多くの効果
(説明文は各社HPから引用)

B & G海洋センター トレーニングルーム 会員証の取得方法



より多くの町民のみなさんにスムーズにご利用いただけるよう、これまでの利用者説明会を見直しました。トレーニングルームの利用をご希望の方には、利用規約に同意いただいたうえで、会員証を発行します。開館時間内(9:00-20:45)にB&G海洋センター受付へお越しください。

また、「新しい機器は一度使い方を教えてもらったけど一人で利用するのは難しい」とのご意見もいただいております。今後は定期的なトレーニング機器の使い方セミナーなどでみなさんのニーズにお応えしながら、より使っていただきやすい環境を整えていきます。

【以下の点にご留意ください】

- ・機器の取扱いに注意ください。利用中のケガや事故については、町では責任を負いかねます。
- ・機器やスペースの占領はせず、お互いに譲り合ってください。
- ・新型コロナ対策として、混雑時のマスク着用、使った機器の消毒、換気にご協力ください。

【問合せ】 生涯学習推進課 82-2111 (内線585・586)