

橋本隊員が立ち上げた
学生団体「ゆーまにわ」
「マニワの虎in日野上雲海」で躍動

問 交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179



学生たちに自転車を使っでのフィールドワークを説明する橋本隊員

最終年となる
姜隊員と岩本隊員

明けましておめでとう
ございます。協力隊一同、
本年もよろしくお願ひ申
し上げます。昨年は寒川隊
員、大森隊員、篠原隊員、橋
本隊員が新しく加わり、若
いチカラを存分に生かし
て各地域で活動してきま
した。今年もこれまでの活
動を維持しつつ、さらに発
展していけるようまい進
していきます。

また、今年是全国的にも
有名な姜隊員や湯原、北房
で活動してきた岩本隊員
が3年の任期を終え、卒業
します。姜隊員は、北房生
活交流グループの方々と
協力して「北房キムチ」と

いう新しい商品を開発。岩
本隊員は、アクティビティ
の拠点づくりをサポート。
卒業後に向けて、活動をま
すます加速させています。

学生たちが地域課
題を解決するビジ
ネスプランを提案

そんな1年のはじまり
にふさわしい、御来光をほ
うふつとさせる地名の落
合地域の日野上地区で、橋
本隊員が「マニワの虎in日
野上雲海」を開催しまし

た。このイベントは大人気
だったテレビ番組「マネー
の虎」をオマージュしたも
の。志のある若者が、名だ
たる経営者の前で自分の
ビジネスプランを発表。認
められると、その経営者が



地域の皆さんに聞きとりをして課題解決策を検討する橋本隊員と学生たち。



旧木山小学校日野上分校体育館で開催されたマニワの虎。

ら資金が提供されるとい
うプログラムです。

今回は東京大学、津田塾
大学をはじめ、岡山大学、
岡山県立大学に通う現役
大学生が2泊3日の合宿
を行い、日野上地区で地元
の人のお話を聞いて、地域
課題の解決につなげるビ
ジネスプランを提案しま
した。真庭に縁もゆかりも
なかった学生たちが、短い
期間に精いっぱい考え抜
いたビジネスプランは、惜
しくも希望額には達しま
せんでしたが、真庭に住む
経営者たちの心を動かし

たようです。

この「マニワの虎in日野
上雲海」は、橋本隊員が立
ち上げた真庭と全国の学生
をつなぐ学生団体「ゆーま
にわ」の取り組みの一環で
す。もちろん地域の方々の
協力なくしてはできません
が、これからも「ゆーまに
わ」が巻き起こす新しい風
に、ぜひご注目ください。



文・甲田智之



健康のススメ



ご存じですか？ラジオ体操の運動効果

お話：真庭市スポーツ推進委員 黒田 靖さん 関 スポーツ・文化振興課 TEL0867-42-1178

ラジオ体操は みんなが知っている 究極のエクササイズ

身近なラジオ体操で 日々の健康づくりを

体と心は別々のようでありながら密接に関係しています。健康な体を維持し、心に安らぎを持つことで健やかな生活を送りたいものです。

情報化社会の現在においてさまざまな健康法を容易に知ることができますが、中でもみんなが知っている究極のエクササイズがあります。それがラジオ体操です。

今回は、皆さんが良くご存じの「ラジオ体操第一」のその動作と運動効果についてご紹介します。

①伸びの運動



最初の動作は体操の各動作を行いやすくするための姿勢作りの動きです。腕を肩の幅で引き上げて全身の筋肉を伸展させましょう。

②腕を振って足 を曲げ伸ばす運動



常にかかとの上下運動を続けながら腕を横に振りつつ膝も曲げ伸ばします。▼血行促進と肩と足の関節の柔軟性を高めます。

③腕を回す運動



肘を伸ばし、体の前で大きな円を描くように腕を回します。▼肩関節の動きを良くして、肩こりや首の疲労を和らげます。

④胸を反らす運動



顎を上げない様にして腕を斜め上に引き上げ手のひらを上に向けま。▼胸部を広げ猫背を矯正しながら呼吸器官の働きも円滑にします。

⑤体を横に 曲げる運動



前かがみにならないよう注意しながら、腕を横から振り

上げて体を横に曲げます。▼背骨を柔軟にして中枢神経を刺激します。消化器官の働きも促進させます。

⑥体を前後に 曲げる運動



脚は動かさず、上体に弾みをつけて深く前に曲げます。後ろに反らす時は、両手で腰を押し出しましょう。▼脊柱を柔軟に保ち、腹筋背筋を伸展させ内臓器官を活性化させます。

⑦体をねじる運動



脚を動かさず、腕の重さで腕を振り、良い姿勢で体をねじります。▼胴体の主な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にして腰への負担を和らげます。

⑧腕を上下に 伸ばす運動



正しい姿勢で一呼吸ずつ力を入れて動きます。▼瞬発性と支持力を高め全身の筋肉を活性化させます。

⑨体を斜め下に曲げ、 胸を反らす運動



斜め前に二回弾み

をつけて曲げた後、腕を斜め下に開いて胸を反らせます。胴体の総合運動です。

⑩体を回す運動



上体の力を抜いて腕は肩幅のまま肘を曲げずに大きく回します。▼腰の筋肉を伸ばし、内臓の働きを促進させます。

⑪両足で跳ぶ運動



初めは軽く、開閉跳びは大きく強く跳びます。▼血行を促進し、循環器の働きを高めます。

⑫腕を振って 脚を曲げ伸ばす運動

二番目の動きと同じです。整理運動になりますので、呼吸を整えながらゆったりと行いましょう。

⑬深呼吸



動きが速くならないよう注意して、吐くことを意識しながら、呼吸調整を行います。

それぞれの動作を意識して行うことで、より意味のある体操になりますよ。