

# わたしの好きな よ

No.138

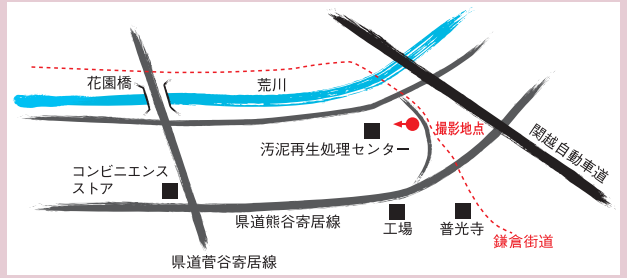


嶋田 勲さん(塚越)

皆さんにご紹介するパノラマ写真は、県道熊谷寄居線に沿った赤浜地内の雑木林から一歩中

へ入り、鎌倉街道上道沿いから撮影したものです。撮影地点からは、南は東秩父方面、正面には釜伏山、そして北方には西上州の山々を遠望することができます。私が生まれ育った町で、これ程雄大なパノラマ風景に出会ったのは初めての事です。いにしへの旅人は、私と同じようにこの場所からの眺望を楽しみ、一休みした後、爽快な気分で歩み

を進めたのではないのでしょうか。上道をさらに進み荒川と交わる地点には、当時渡し場(山王の渡し)があったそうです。古色漂う撮影地周辺。ハイキングがてら出かけてみませんか。



鎌倉街道上道から釜伏山を遠望

## わが町の 達人 No.7 エアロビクスの達人



本多幸弓さん(本村)

元気に楽しく日々の生活を送りたい!と思うのは、誰もが願う人生のテーマですね!しかし、スポーツする事で健康になるとわかっていながらも体を動かすのが面倒になってしまいがち…。それならば、おうちで簡単にできるエアロビクスによるシェイプアップ方法をお教えます!  
そもそもエアロビクスとは、酸素を取り入れながら長い時間運動をし

このコーナーは、「寄居生活学の達人」として町に登録をいただいている町民講師の方々を中心に、そのうちくや技術、体験などを町民の皆さんに紹介するコーナーです。

て心臓や肺の働きを高め、体中に酸素を送り込むことによって健康を増進させる運動法です。これを有酸素運動といいます、ランニング、水泳などにも有酸素運動に当たりますね。

今回はちょっとした段差を使いましょう!階段でもいいですし、低目の台でも結構です。まずは自分の好きな曲をかけながらその場で5分くらい歩きます。体が温ったらスタートしましょう!左足から段に昇り、左足から降ります。昇るときにはももをしっかりとあげます。もの前の筋肉を意識してあげるのがポイントですよ。右足も同様に行います。はぁはぁ呼吸をして酸素を沢山体に取り入れながら行ってください。足元を見ず、前を向いて、慣れてきたら手も一緒に大きく振りましょう!

10分から15分続けてください。体で一番大きな太ももの筋肉を使う事で、全身のエクササイズ効果につながります。マイペースに楽しむ事が長続きの秘訣です。思いっきり楽しんでみましょう!

また、スポーツ前には、アミノ酸が3000mg以上入ったドリンクがお勧めです。アミノ酸がたんぱく質となりエネルギーに変わってくれます!!スポーツをする30分前にタイミングよく飲むことが大切です。本格的に体を動かす方は特に意識してみてください。

体を気持ちよく動かして、楽しい毎日を送っていただける手助けになればと思います。是非チャレンジしてみてくださいね!

