ハードル走の名人から学ぼう　芝富小学校

富士宮市立芝富小学校（植松宗一郎校長）の5年生児童は19日、元体育教師を務めた佐藤隆夫さんを同校に招き「ハードル走の名人から学ぼう」を開き、ハードル走のコツについて学習した。

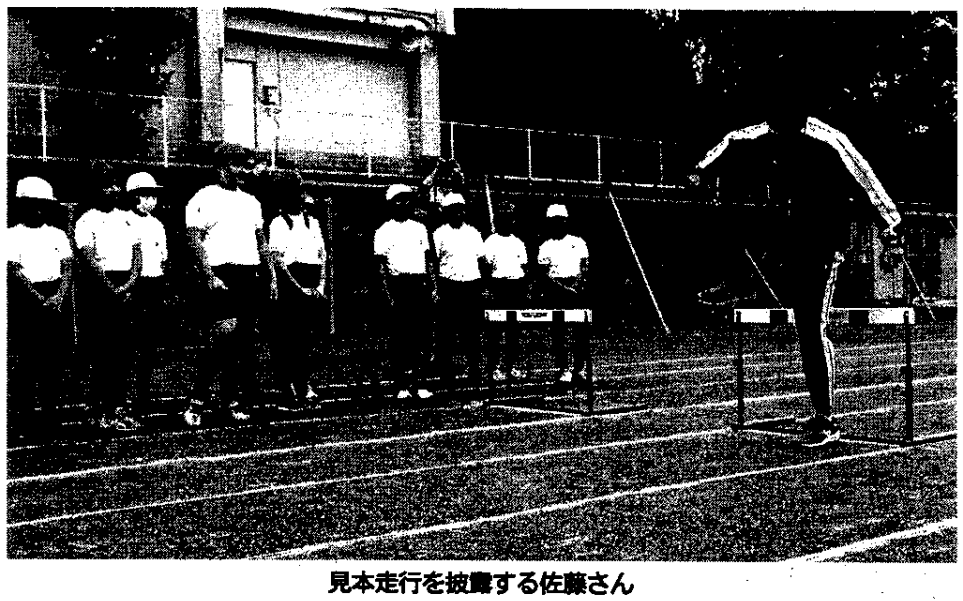
児童らの、「ハードルが怖い」、「リズムが合わない」、「高く飛び上がってしまう」などの課題解決により開かれた。

佐藤さんは中学3年生からハードル競技を開始して、その後体育教師として長い間教壇に立つ他、陸上競技に携わるなど、豊富な経験の持ち主として活躍している。現在は富士宮市立柚野公民館の館長として勤めている。

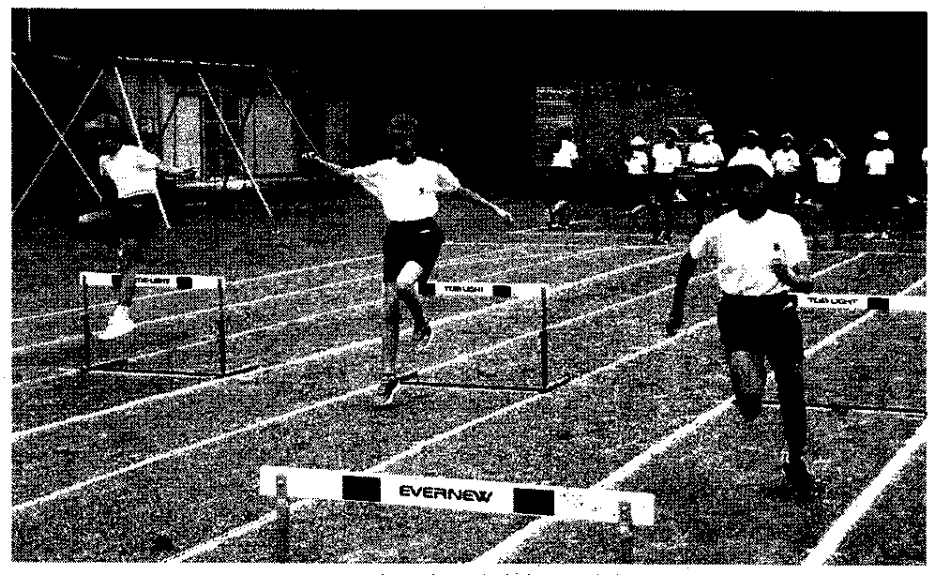
はじめに佐藤さんは、ハードル走には次の3つを守ることが大切で、1つ目として、1台目は全走力でタイムを上げること。2つ目は、ハードルを越える時の技術を身に着ける。3つ目は、ハードルの間はリズムに乗って走ることが大切と説明した。

27名の5年生は、5台のハードルが並ぶグラウンド内で、ストレッチや、限界まで足を大股に開きながら歩くトレーニング、ランニング、座って足を開いた状態で腕を振りながら、ハードルを越える足の開き方の練習に取り組んだ。

基本動作について学んだ児童たちは、順番にハードル走に挑戦した。中には、勢い余ってハードルを倒したりしながらも、各自が自分自身の好タイムに向けてトレーニングに汗を流した。



見本走行を披露する佐藤さん



ハードル走に挑戦する児童

富士宮市健康増進課「フレイル予防資料（DVD・CD等）」貸出中!!

市健康増進課では、フレイル予防のためのDVD・CD等資料の貸出を行なっている。

これは、新型コロナウイルス感染症拡大対策のため活動の制限・自粛をする中、過度な活動制限・自粛が、高齢者のフレイル（虚弱）を進行させると言われることから、3密を避ける等の対策を講じながら、フレイル予防に取り組んでもらうために、自宅でも視聴可能な「ふじの山体操」などのDVD・CDの貸出をするもの。

貸出は、住民通いの場（地域寄り合い処・スロトレ・脳トレ運動講座）の協力のもと、希望者に各会場での貸出をする。

▽貸出資料

①DVD＝しぞーかでん伝体操・・・座位や立地で行うビデオ体操（約20分）

②CD＝ふじの山体操・・・唱歌「ふじの山」に合わせて行うストレッチ・筋トレ・口腔体操（約3分）

③イラスト＝ふじの山体操・・・ふじの山体操をイラストで解説した資料

▽貸出方法＝住民が通いの場（地域寄り合い処・スロトレ・脳トレ運動講座）、市健康増進課、地域包括支援センターで貸出

※代理の人でも貸出可能

※地域包括支援センターは、事前電話連絡必要

〔連絡先〕

①北部地域包括支援センター＝☎054・54・1092

②富士根地域包括支援センター＝☎054・21・3611

③南部地域包括支援センター＝☎054・21・4848

④富士宮市地域包括支援センター＝☎054・22・1591

⑤中部地域包括支援センター＝☎054・29・7808

⑥西部地域包括支援センター＝☎054・67・0001

▽問い合わせ＝富士宮市保健福祉部健康増進課／☎0544・22・2727

新製品の『大社前生どら焼き』

高校生の情報発信に期待

サクヤ長屋門と高校会議所が共催イベント

諸星社長が挨拶

先月16日に、リニューアルオープンした大宮町の「サクヤ長屋門カフェ」は、富士宮高校会議所と共催で、「高校生限定100名様ご招待イベント」を開催した。

人気商品の『大社前生どら焼き』を持ち

イベントは、若い世代のSNSへの投稿行動が、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて外部からの来宮者の減少、市民の外出自粛等の影響からの客の減少や売り上げの低迷で元気がなくなった飲食店をはじめとして小売店舗、ひいては富士宮市を再度盛り上げる原動力としてくれることを期待して、高校生を招待し、料理やドリンクを積極的に情報発信して貰うことを目的として開催されたものであるが、当日は3密を避けるために、入店を午後4時30分と5時30分の2回に分けて開催された。

同イベントでは、高校会議所メンバーが運営の補助を行いながら、店舗内で高校会議所の普段の活動の紹介等も行い、自分達と活動を共にしてくれる仲間を増やすことを目的とした広報も行った。

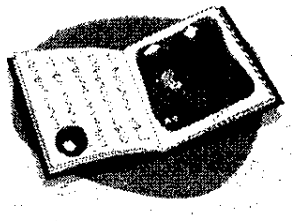
1回目の開店時刻の午後4時30分に、店外で開始を待っていた女子高校生が店内に入り、諸星社長が歓迎の挨拶で「サクヤ長屋門カフェは、新メニューを加えてリニューアルオープン以来、多くの皆様からご好評をいただいておりますが、今日は現役の高校生の皆さんにご来店いただいたので、スタッフも張り切っています。

今日はスイーツの新メニューも用意してありますので、当店の人気メニューを体験して頂き、どんどんSNSへ投稿して下さい。

今日は楽しんでいって下さい」と話し、席に案内した。

今回のイベントでは、74名の席を40席に限定し、2回に分散する等のコロナ対策も充分に取られており、高校生たちはメニューやウインドー内の商品を見ながら品定めをし、飲み物やスイーツを注文し、受け取って席へ戻り、スマホを取り出して撮影しながら、SNS等に投稿していた。

席に戻って一斉に投稿開始

■移動図書館 ひばり号■

▽23日＝長生園（9時40分～10時10分）青木平区・西ノ山中央公園（10時30分～11時）富丘小学校（14時30分～16時）山本八幡宮（13時45分～14時15分）黒田小学校（14時30分～16時）