



「渋川市総合防災訓練」

大切な命を守るために防災への備えを

11月10日に北橋総合グラウンドで行われた、「渋川市総合防災訓練」。今回の訓練は、震度6弱の「関東平野北西縁断層帯主部地震」が起こった場合を想定して行われました。救急車やドクターヘリ、消防車などたくさんの防災車両が出動し、避難訓練や多数傷病者救助訓練など、さまざまな場面を想定した訓練を実施。参加者は、アナウンスや誘導者の指示に従い、真剣に取り組んでいました。

● 消火器の使用体験(左)
● 倒壊した建物から負傷者を自衛隊員が救出(右上)
● 車内に閉じ込められた人を消防職員が救出(右下)



「スポーツ吹矢教室」

集中力と腹式呼吸で6m先の的を射抜く

11月13日、21日、27日に赤城スポーツセンターで「スポーツ吹矢教室」が行われました。矢をうまく飛ばすポイントは、集中力を高め、腹式呼吸を用いて体内に取り込んだ空気を一気に吹き出すこと。6m先にある直径24cmの円形の的を狙い矢を放たなければなりません。参加者は、最初のうち、矢が勢い良く飛んでいかない様子。それでも次第にコツをつかみ、高い確率で的を射抜けるまでに上達しました。

.....
スポーツ吹矢の呼吸法は、精神集中や細胞の活性化などに役立つそうです

渋川ほっと人

少林寺拳法で世界第2位！

妹とつかんだ栄光

「1年くらいは大阪で働いていたんですけど、父の道場を手伝ったり、地元の群馬で少林寺拳法を広めたかったので、群馬に帰って来ちゃいました」と、はにかみながら話す樋口由衣子さんは、金島中学校の体育の臨時教員。かわいらしい穏やかな外見からは、「少林寺拳法をやっている」と言われても、にわかには信じられません。



樋口由衣子さん
(石原・25歳)

「少林寺拳法は「人づくり」が大切な目的となっているので、競い合うより教え合うことで、誰とでもすぐに仲間になれるところが魅力」と楽しそうに話す由衣子さん。少林寺拳法を通して、日本国内だけでなく、海外にも仲間ができたそうです。

最後に、これからの目標を伺うと、「中学校に少林寺拳法部をつくり、指導者として中学生を日本一に育てたい」と力強く語ってくれました。



▲妹の麻緒さんとカッポーズ

きらり サークル仲間

小野上バドミントン部

バドミントンを通して深める交流



代表 齊藤茂喜さん
☎02288

内容 バドミントン
日程 毎週金曜日
午後7時30分～9時30分
場所 小野上小学校体育館
会員数 20人

☆一言アピール☆

バドミントンのレベルは高くないですが、毎週みんなで、和気あいあいと楽しく活動しています。羽根突きレベルからでも始められますので、興味があれば一度参加してみませんか？