

冬も元気に！

遊んで健康なカラダ

わたしたちの住む鴨川は、冬でも春の花が咲くあたたかい地域——。
ちょっと寒と感じるかもしれませんが、思い切って外へ出てみましょう。
冷たい空気を胸いっぱい吸いこんだら
ちぢこまっていたカラダもシャキッとリフレッシュ！！
日の光をあびて、冬のおでかけをウェルスポと一緒に楽しみましょう！



#開催日 2021年1月30日(土)・31日(日)
#会場 鴨川市総合運動施設文化体育館
#入場無料

鴨川サイクルロゲイニング2021かも春 鴨川春ロゲ2021

鴨川サイクルロゲイニング第2弾が開催！
制限時間も3時間から5時間に、設定範囲も鴨川市から南房総市・鋸南町に拡大！
自転車に乗って地図をたよりに地域を探検。
2代目チャンピオンになるのは！？
だれでも気軽にロゲイニングを体験できる「ちょいロゲ」クラスもあるよ。



#開催期間 1月22日(金)～30日(土) ※開催期間から好きな日を選んで参加
#発着地 鴨川市文化体育館
① 5hoursロゲイニング 制限5時間・参加費/大人¥3,000 中学生以下¥1,500(税込)
鴨川市及び周辺地域のチェックポイントを自転車であぐり、獲得ポイントを競う。
各種表彰あり。スイーツなどのお楽しみスポットも！
② ちょいロゲ 制限時間なし・発着地自由・参加無料
ウェブアプリ「ロゲイニングハンター」を使ってロゲイニングをちょこっと体験。
開催期間中はいつでも参加OK



「房総サイクルサミット2021」が初めて鴨川で開催されます。
1月30日(土)にはEバイク体験ツアーや鴨川サイクルロゲイニング2021かも春(鴨川春ロゲ)、31日(日)にはサイクルツーリズムやワーケーションをテーマとしたシンポジウムが行われます。

初開催！

房総と自転車の未来を体感する、考える。

2021



ウェルスポ通信

第2号 | 令和2年(2020)12月21日(月)



一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川

〒296-0014 千葉県鴨川市太尾866-1

TEL・FAX 04-7092-1114

行ってみよう！文化体育館 ウェルkamoコーナー

鴨川市総合運動施設内の文化体育館ロビーにある「ウェルkamoコーナー」では、楽しくカラダを動かすことができるコンテンツを用意しています。気軽にウェルスポスタッフにお声がけください。

- #スラックレール
- #ホームコート
- #バーチャルサイクリング
- #ブリーズポッド
- #ミニボッチャ



子どもの才能を伸ばす！3つのステップ ウェルkamoスクール

無料体験中

鴨川市内の方は無料受付中！！



「子どもの運動能力を最大限に引き出したい」
「スポーツでケガをしないようにしてあげたい」
そんなチームへ向け、運動能力テストと体成分分析によって子どもの特性を把握し、苦手克服や有効なトレーニングを子ども本人や指導者の方にアドバイスします。家族での申込みもできます。
現在、市内の方は無料です。

- #1 カラダの「中身」を高精度に測定
- #2 カラダの「能力」を楽しみながら測定
- #3 測定結果から、必要な「動き」をトレーニング

* 開催日時は応相談



無料体験中

巨大な砂場で遊びを極めろ！ ビーチマルチスポーツ教室

「運動が得意になりたい」
「いつもやっているスポーツがもっと上手になりたい」
そんな子どもたち、集まれ！ ビーチコート(砂場)での遊びを通して、習得したい動きやスポーツに挑戦します。低学年・高学年にわかれて、それぞれの年代に必要な動作を身につけよう！
現在、体験期間中につき、参加無料！！

- #日時 毎週水曜 16:30～
- #場所 鴨川令徳ビーチコート(鴨川令徳高校内)ほか
- #ビーチ(砂場)をつかったマルチな遊び・スポーツ
- #筋肉量・体脂肪量・すばやさ・ジャンプ力などの測定



募集中 おとな向け カラダを動かすきっかけづくり ウェルkamo教室

地域のみなさんのための健康増進プログラム。自分のカラダを知りコントロールする方法や、リラクゼーション、ケアの方法などを知識と経験豊かな講師から指導を受けながら実践していきます。週に1回の健康づくり習慣を一緒に始めましょう！

#開催日 月4回程度 1/6(水)・13(水)・22(金)・29(金)
#場所 鴨川市文化体育館
#参加費 1回500円

#YouTubeチャンネル「ウェルスポ公式」

「たまちゃんねる」配信中！

トレーナーのたまにゃんがYouTubeチャンネル「ウェルスポ公式」で簡単にできるトレーニングを紹介。ひとりで、家族で、Let's Try!!

片足立ち足踏み バランストレーニング レベル2: 片足立ち足踏み



◎ 指先を天井につけるように真っ直ぐ真上に伸びる。
Ⓜ 鼻踏み筋をしっかりと伸ばす。

ウェルスポ活動レポート



BOSO草刈サミット2020

2020年11月6日(金) 平塚地区房田棚田

地域の課題をスポーツの力で解決しようという取り組み「草刈サミット」重労働の草刈作業をスポーツにする斬新な「スポーツ草刈」が今年度も実施されました。雑草が茂る耕作放棄地を舞台に、参加チームは割り当てられた区画を草刈機で刈っていきます。勝負はなかなか美しく草を刈るかで決定。わずかに一時間半で刈り終えられた会場には、選手たちの晴れやかな笑顔が広がりました。ウェルスポチームも参加したこの大会のようすは公式サイトにも掲載しています。この取り組みは第八回スポーツ振興賞も受賞し、十二月二日、表彰式が東京で行われました。

市内外から約70名が参加し、自転車に乗って鴨川めぐりを楽しみました。自分のペースでチャレンジできますが、がんばりすぎて筋肉痛になった方も！最年少の挑戦者は7歳のお子さんでした。子どもからおとなまで楽しめるロゲイニング。次は1月の「鴨川春ロゲ2021」でお会いしましょう！



鴨川サイクルロゲイニング2020

2020年11月1日(日)~14日(土)



こういち先生の 東洋医学ワンポイント

胃腸を整え、
寒さに負けない体！
足三里 (足の陽明胃経)

足三里は松尾芭蕉の「奥の細道」にも記されているくらい、昔から知られる有名なツボ。押すと胃が活発になり、病予防、体力増強以外にも足の疲れ、むくみ、胃腸の症状、膝の痛みにも有効です。



膝蓋骨下の外側のくぼみ、そこから指4本分下を、痛気持ちいい強さで押してみよう。痛くない方は健康な証拠！

バレンタイン♡ブラインドサッカー体験イベント ユニバーサルスポーツで みんなが輝くまちづくり

視覚障がい者だけでなく、だれでも楽しめるユニバーサルスポーツ「ブラインドサッカー」を気軽に体験できるイベントを開催。ブラインドサッカー日本代表選手も登場！ユニバーサルスポーツによるまちづくりを楽しく考えるシンポジウムも同時開催します。詳細はウェルスポ公式サイトに掲載します。

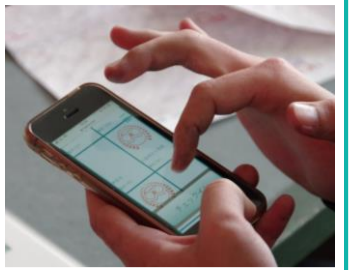


#日 時 2021年2月14日(日) 13:00~16:30(予定)
#会 場 鴨川市文化体育館
#参加費 無料

ウェルkamoチャレンジ

ロゲハン冬のミッション

ウェブアプリ「ロゲイニングハンター」に冬のミッションが登場！鴨川にはまだ知らないところがいっぱい。ロゲハンで新発見！めざせ！コンプリート！！



Rogaining Hunter

#ロゲイニングハンター (ロゲハン) に挑戦！

ロゲイニングを気軽に楽しむことのできるウェブアプリ「ロゲイニングハンター」(ロゲハン) に挑戦してみよう！設定されたチェックポイントをまわって得点をかせぐ、さまざまなテーマのミッションが続々登場！コンプリートするのはだれだ！？ rogahun.com/

#新しいアウトドアスポーツ「ロゲイニング」

地図とコンパスを手に、得点が設定されたチェックポイントができるだけ多くめぐり、合計点数を競うフィールド・ゲーム「ロゲイニング」世界ではヨーロッパを中心に人気上昇中で世界選手権も開かれています。ゲーム感覚で、自転車などを使って楽しくまちをめぐる新しいツールとして、いま注目されています。

公式ウェブサイト・SNSで情報発信中！！

<https://wellspo.jp/>

イベントやお知らせを詳しく案内。体あたり取材【ウェルニャンレポ】もお楽しみに！

Facebook: @wellspo.jp Twitter: @wellspo_nyan

ウェルニャンがつぶやくにゃ。フォローしてにゃん！

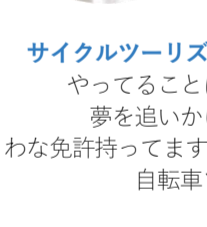


ウェルスポスタッフ



ひとみ先生 | 藤本 瞳
地域ウェルネス 担当

健康≠運動 冬→春は身体を上手にやすめて養うのよ季節。自分にあったととのえ方は？ウェルkamo教室でお会いしましょう！
#冬はこたつみかん #たまにストレッチ



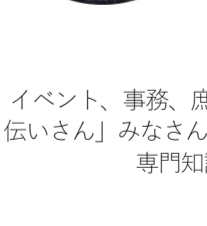
こういち先生 | 小野 幸一
サイクルツーリズム 担当/地域おこし協力隊員

やってくることは子どもの頃から変わらない。夢を追いかけるマダオ。一応鍼灸、銃猟、わな免許持ってます。MTBO世界戦出場歴があり、自転車ツアーガイドもやってま〜す。
#服を着た野生児(笑)



たまにゃん | 玉木 涼祐
地域ウェルネス 担当/地域おこし協力隊員

子供から大人まで幅広い世代のトレーニングや、運動指導を担当します！最近、ビーチスポーツにも取り組んでいます！サーフィン仲間募集中！
#筋肉は正義



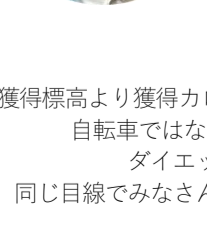
ゆりちゃん | 窪田 由利
イベント・事務 担当

イベント、事務、庶務係。基本スタイルは「お手伝いさん」みなさんを専門スタッフにつなぎます。専門知識…これから頑張ります！？
#トレーニング実施中



ルミちゃん | 杉本 ルミ子
広報・プロモーション 担当

写真や動画も撮影してウェルスポの活動を伝えます。いろいろ体験レポも書いています。公式サイトやSNSフォローしてね！
#ロゲイニングの地図が読めない…



やまちゃん | 岡野 大和
事務局長

獲得標高より獲得カロリーの方が多い自転車乗り。自転車ではなくDIYとビーチサッカーでダイエットに成功。元来の運動音痴。同じ目線でみなさんをスポーツにいきなします。
#InBody80点超えの成長株

ウェルkamo健康コラム ② 冬のカラダのととのえ方



寒い時期は、こたつやストーブに当たりながら、背中を丸めてもぐもぐ何かを口にしている時間が長くなってしまいがち。寒くなると体温を維持するために、カラダはたくさんのエネルギーを必要とします。無意識に身体を温めるために食欲も増すようですが、勢いにかけて食べていると、使うエネルギーよりも多くのエネルギーを身体に蓄えてしまうこととなります。使われないエネルギーは脂肪として身体に蓄積することになります。ヒトは変温動物と違って冬眠こそしませんが、実は夏と冬で少しずつ体内時計のタイミングがずれてきます。太陽の光を浴びることや食事の時間のタイミングなどで、各細胞の時間が決まり、身体のリズムがつくられます。毎日だいたい同じ時間に太陽の光を浴びて、朝食をとることは、特に寒い季節に健康な身体と心をつくるために大きなポイントとなります。

もうひとつは、寒い季節、暖房器具に当たりすぎたり、分厚い衣服に覆われすぎていると、私たちの皮膚にある細かいセンサーが鈍くなることも。こんな季節は、少しだけいつもと違う刺激を使って身体を動かすことがオススメです。例えば、平らで硬い地面や床の上ではなく、芝生や砂の上などを歩いてみると、身体の安定を保つために足裏、ふくらはぎ、ひざまわりなど、普段の生活では使われない細かい筋肉まで刺激することが出来ます。使われなくなっていた筋肉に刺激を与えて呼び起こしてあげること、日常生活に良い影響を与えることも。少し不安定なものの上を歩くだけでも良いでしょう。文化体育館のロビーには「ストラックレール」というバランスを刺激する道具も登場。冬の身体づくりに活用してみようのもいいですね。

冷え性の方には、温度差を利用することで代謝を上げる方法もオススメです。お風呂を利用する交代浴では、温かいお湯と水を交互にかけることで手足など末端の血行も良くなります。新型コロナウイルス禍により、いつもの年よりも家にとじこもりがちになるこの冬、少し違った刺激を使って自分の免疫力を高め、コロナとカラダをコントロールできる技を身につけましょう。

編集後記 草刈はスポーツだっ！

12月2日にSPORTEC2020会場(東京ビッグサイト)で行われた表彰式に臨みました。作業着をまとい、草刈作業には欠かせないフェイスガードに軍手、長靴という出で立ちで登場し、受賞者の中でもひととき異彩を放った鴨川チーム。草刈がスポーツと認められた歴史的な日でもあります。事例発表の結びで思わず叫びました。「草刈はスポーツだっ！」 (事務局長 岡野大和)