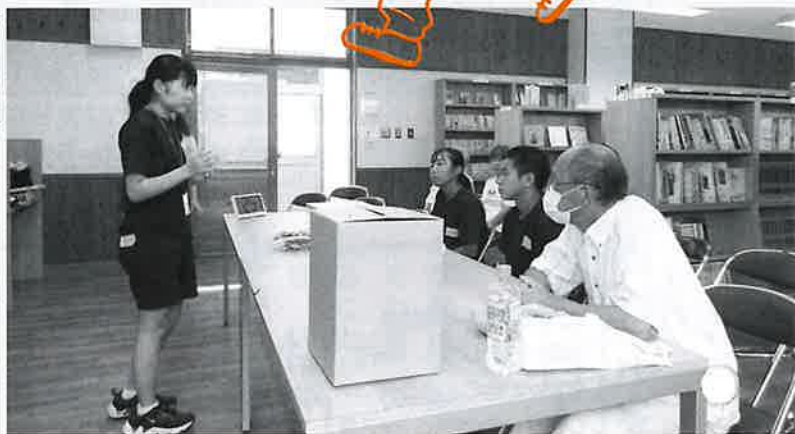


矢祭町地域おこし協力隊は、町外のさまざまな地域から集まり、地域づくりに貢献しています。

現在町内にいるのは8名。各メンバーは、JR水郡線東館駅を中心としたコミュニティづくり、文化振興、地域食材を使った商品開発、読書の町づくり推進、スポーツ振興など、多岐にわたるジャンルで活動中です。

町内で協力隊の活動をお見かけの際は、お気軽にお声がけください！



「体力」は大きく2つに分けられます。1つは「行動体力」で、もう1つは「防衛体力」です。「行動体力」はさらに3つに分けられ、「筋力」「瞬発力」といった“行動を起こす能力”、「心肺持久力」「筋持久力」といった“行動を持続する能力”、「敏捷性」「平衡性」「巧緻性」「柔軟性」といった“行動を調整する能力”(調整力)です。「防衛体力」には、病気・ストレスに対する「免疫力」「抵抗力」と「環境に適応する能力」があります。どれも大切ですが、最近ではこのうち、「行動体力」の中の「調整力」が注目されています。状況に合わせた力の加減・身体の動きなどを調整する能力、つまり自分の身体を自分で自由に操る能力です。

“ゴールデンエイジ”と呼ばれる小学生の時期の運動経験が、将来的な運動能力やパフォーマンスに大きく関わります。小学校での総合運動教室では、様々な身体活動の土台となる、この「調整力」(リズム感・バランス・空間認知・動体視力・反応・変化への対応力など)が身につくようにトレーニングしています。

こんにちは！ 大羽です。最近私の頭の中はビブリオバトルでいっぱいです。8月末にビブリオバトル県南地区予選に参加してきました。惜しくも県大会出場には至りませんでした。代表生徒はよく頑張り、素晴らしいビブリオバトルとなりました。楽しそうに発表する姿を見て、ビブリオバトルの楽しさを再確認しました。練習から大舞台での発表と、生徒にとってたくさん成長できる時間になったと思います。

みんなでやったらもっと楽しい!と思い、8月からビブリオバトルを開催しています。9月は図書室交流日に行いました。職場体験の中学生が発表に参加し、協力隊とあわせて4人で発表しました。保健福祉センターの利用者さんも聞きに来てくれて、「こんなのあるの知らなかった!」と楽しんでくださいました。

ビブリオバトルは「聞く」という方法で参加できるのが良いところ。面白い本あるかな?くらいの気持ちで聞きに来てください。もちろん発表での参加も大歓迎! 毎月やるぞと意気込んでおりますので、ぜひお越しください!

鳴瀬望 Nozomu Naruse

スポーツ振興担当

山形県鶴岡市出身。前職は小学校教員。トレイルラン、スキューバダイビング、旅行(海外)、ドラマを見るのが好き。

大羽未准 Minori Ooba

読書の町づくり担当

愛知県岩倉市出身。教育系の大学を卒業後、矢祭に来ました。好きなことは、読書、人とお話しすること、散歩。

