

ふるさと・キャリアチャンネル開設

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休校となった町内の小中学生に向けて、「ふるさと・キャリアチャンネル」が開設され、I W K T Vや町のホームページなどで公開されました。

同企画は、「ふるさと・キャリア教育」の一環として、地域学習などを映像化し、休校で自宅待機となった子どもたちに自宅でできる疑似体験や地域との交流などを感じてほしいと町教育委員会などが企画しました。

町内で活動を行う団体などがボランティアで講師となり、4月23日(木)には「手話サークル松ぼっくり」による手話講座の撮影が入野松原で行われました。



撮影の様子

「少しでも子どもたちの気分転換となつて、また、手話も覚えてもらえたら嬉しい」と話しました。

同サークルの森田峰子<sup>もりたみねこ</sup>さんは、

まほろば Vol.5 くるしお

「まほろば」とは、素晴らしい場所・住みやすい場所という意味。まほろばな黒潮町で頑張る人や団体にスポットを当て、紹介するコーナーです(隔月掲載予定)。



スポーツトレーナー 小林 洋太<sup>ひろと</sup>さん

黒潮町民なら皆さんご存知の「ロコクロ体操」。外出自粛などが続き、家の中でもできるこの運動を行った方も多かったのでは?この「ロコクロ体操」は、加齢による体力の低下(ロコモティブシンドローム)を予防・改善し、運動の習慣をつけることを目的に作られた黒潮町独自の運動です。スポーツトレーナーとしてこの運動の考案に携わった小林さんにお話を聞きました。

小林さんの経歴は?

出身は大阪府ですが、私が小学4年生のときに両親が黒潮町佐賀地域に移住し、小・中・高の学生時代を黒潮町で過ごしました。小学生からサッカーをしていて、怪我や体を痛めたとき、ケアをしてくれた方との出会いが衝撃的で、自分も「体のことを学んで、生業にしたい」と思うようになり、スポーツ科学などが学べる関西の大学に進学し、卒業後、関東でフィットネスジムで仕事をしたり、青年海外協力隊として2年間、シリアで子どもたちなどに体育の指導などを行ったり。シリアから日本に戻り、東京でトレーナーとして働いていた時、東日本大震災を経験し



ました。ライフラインが止まり、生活について考え、「高知」にUターンを決め、その後、佐賀地域に引っ越し、四万十市で創業しました。そこから、黒潮町に声を掛けてもらい、「ロコクロ体操」の考案に携わりました。I W K T Vで放送されたり、町で開催されていた「ふれあいサロン」で高齢者の方に体操指導なども行いました。おぼっちゃんたちが喜んでくれて嬉しかったのを覚えています。今年度はコロナの影響でキャンセルとなつてしまいましたが、来年は必ず行ないます。

ロコクロ体操のポイントとは?

考案の際には、できるだけ動きをシンプルにすることを意識しました。「ロコクロ体操」は、すべての動きに興味があります。座ったままでもできることもポイントですので、動きを一つひとつ意識して行ってほしいですね。



黒潮町の皆さんにメッセージを!

私は、「加齢は老化」ではなく、「加齢は進化」だと思っています。身体は使い方が変わります。普段の生活での動きも、体操につなげることでできます。また、今のご時世や梅雨などで外に出られないときはぜひ「ロコクロ体操」で体を動かしてみてください!

小林さんおすすめ! 「ロコクロ体操」を簡単により効率的にする方法!

※効果には個人差があります。

耳に輪ゴム



耳に輪ゴムを2本、写真のようにかける。三半規管が活性化し、姿勢や動きが良くなるそうです。

上記の2つの方法をプラスしてロコクロ体操を行ってください。

手に輪ゴム



写真のように輪ゴムを手にかける。こうすることで筋肉が緩む効果があるそうです。

広報に掲載しきれない内容や取材の裏話を町公式Facebookで紹介。裏表紙QRコードからご確認ください。