



しんまち 歳時記

第122号 2018年2月4日 発行

しんまちはり・灸・整骨院

〒024-0094 北上市本通り1-7-9ビラージュ・パオ1FA

TEL 0197-63-3770

セントラル鍼灸整骨院

〒020-0062 盛岡市長田町14-43

TEL 019-681-1716

しんまちリハビリデイサービス

〒024-0053 北上市大堤西2-6-5

TEL 0197-72-7124

ホームページ <http://shinhari.com> スタッフブログ <http://expert-staff.jugem.jp/>

寒い日が続きますが、日も少しづつ長くなり、春が待ち遠しい今日この頃です。

スポーツリンク北上プロデュースによる、地域資源を活用したアウトドアスポーツ。サイクリングコース、ウォーキングコース、トレイルコース(山を利用したランコース)を発表しました。それぞれのコースを監修頂いたのですが、その方々が凄い！と評判になっているのです。

①サイクリングコース 新城幸也氏

サイクリストならプロアマ問わず知らない人がいない、世界で活躍している、バーレン・メリダ所属のプロサイクリスト(私も大興奮です!!)

②トレイルコース 有森裕子氏

言わずと知れた バルセロナ、アトランタ女子マラソンでのメダリスト(驚)

③ウォーキングコース 小松由香氏

日本人女性として初めてK2登頂に成功
植村直己冒険賞受賞、秋田県民栄誉賞



北上の大自然を大いに感じる事の出来るコースになっています。

2/12(月)には有森さん、小松さんらを招いてのアウトドアフォーラム(パネルディスカッション)を開催します。私も地域のスポーツ愛好家としてパネラーとして出る事になっております。興味のある方は当日ブランニュー北上までお越しください。詳しくは、スタッフまで問い合わせてください。

代表 浅川 進

くらし
花鳥風月

ジュニア期の運動能力を高める実践的トレーニング

テレビ番組や雑誌「Tarzan」等の監修やプロスポーツ選手やモデルのトレーニングも行っている、菅原順二さんのセミナーに参加してきました。運動時の体の使い方や意識すべき点など、ケガをせずにパフォーマンスを上げる方法を指導していただき、参加したスタッフは翌日から筋肉痛でした(^^;

