

10. 腕前伸ばし運動

肩甲骨も意識して動かすことで肩こり解消にもなります。進発の唱えた又兵衛のように勇ましく。



上半身をひねりながら、右から交互に胸の前で正拳突き、
4回目は止める 左右替えてもう1回 } ×2回

来嶋又兵衛

文化14年(1817)喜多村家の次男として西高泊村(高須)に生まれ、天保7年(1836)来嶋家に婿養子に入りました。萩藩士であった又兵衛は、武術に優れ、藩の要職を任されるようになり、高杉晋作は奇兵隊結成の際、又兵衛に相談したといわれています。元治元年(1864)「禁門の変」では遊撃隊を率いて上京、蛤御門で会津・薩摩両藩と戦い亡くなりました。幕末の動乱期に豪傑に生きたとされますが、手紙などからは家族思いの姿がわかります。

1 1. 体側伸ばし運動

厚狭川に橋をかけます。鴨橋です。



右手の平を上にし、2回右体側を伸ばし、腕を右へ、左へ伸ばす



左手の平を上にし、2回左体側を伸ばし、腕を左へ、右へ伸ばす

鴨橋

JR厚狭駅在来線口から商店街を東に行くと、厚狭川を渡る橋があります。豊臣秀吉が立ち寄ったとされる枕流亭や宿場、厚狭市などで栄えた旧山陽道にある橋です。江戸時代、水量が少ない時期には板橋が架けられ、多い時期は渡し船が橋の代わりでした。石の橋が架けられたのは明治4年(1871)で、鴨神社にちなんで「鴨橋」と名付けられました。昭和2年(1927)にコンクリート製の橋が架けられましたが、平成22年(2010)7月の豪雨水害後、川の拡幅、橋の架け替え工事が進められ、平成28年(2016)3月新鴨橋が開通しました。

12. 股関節の運動

糸根神社で行われた奉納相撲。
しこを踏んで下肢の筋力を向上させましょう。



しこを踏み、両手で膝をたたく 円をえがいてガッツポーズ



しこを踏み、両手を構えたら、



上半身を起こし、両手を膝の上に、かかととつま先を交互に内側に入れてジャンプ

糸根のお相撲さん

糸根神社で奉納相撲が行われていました。相撲は、健康と力に恵まれた男性が神前でその力を尽くし、神々に敬意と感謝を示す行為とされています。