

### 1 3. 腰たたき運動



両手拳で腰をたたく（8呼間）

### 1 4. 肩関節の運動①

竜王山の豊かな自然に守られて、アサギマダラが飛んでいます。



おへそ、腹、胸、肩の順に腕を交差させ広げる



背中、頭の順に肘を曲げ伸ばす

### 竜王山のアサギマダラ

アサギマダラは、アサギ色でまだら模様が美しい羽を持った蝶で、季節ごとに東北方面から台湾あたりを往来することから「旅する蝶」と呼ばれています。その旅の途中、10月初旬から11月初旬にかけて「サワヒヨドリ」という花を目当てに竜王山に飛来します。

### 15. 腕の振り上げ運動（リラクゼーション効果）

水の流れを調整する浜の五挺唐樋の開閉をイメージしましょう。



正面で、右足を出し、腕を大きく振り上げ、下ろす 左右替えてもう1回

### 浜五挺唐樋

寛文8年(1668)に造られた高泊開作400町歩(約400ヘクタール)の排水用樋門で、岩盤を切り抜いて造られたことから切抜唐樋とも呼びます。自然の干満差を利用して開閉する仕組みで、初め三挺でしたが、排水能力を上げるため、五挺になりました。当時の土木技術の高さと、昭和63年(1988)まで使われていたことなどから「周防灘干拓遺跡高泊開作浜五挺唐樋」として国指定史跡となっています。

## 16. 片足タップ運動（ロコモ予防）

ブロック建築の小野田セメント山手倶楽部で優雅にタップダンスを踊りましょう。



両足を揃え腰に手をあてる。右足を前、横、元に戻してかかとをあげる  
左右替えてもう1回

※前、横、元に戻すときには膝を90度に曲げ、股関節をしっかり動かします。



## 山手倶楽部

旧小野田セメント株式会社の社交倶楽部として、大正3年(1914)に建築された洋風の建物です。第四代社長笠井真三が若かりし頃、ヨーロッパ留学から持ち帰った、コンクリートブロックの型枠を利用して建てられたといわれています。大正時代のブロック建築は大変珍しく、貴重な建物として国登録有形文化財となっています。当時は社交倶楽部として、現在は賓客用として使われており、原則見学はできませんが、住吉まつりで公開されることもあります。