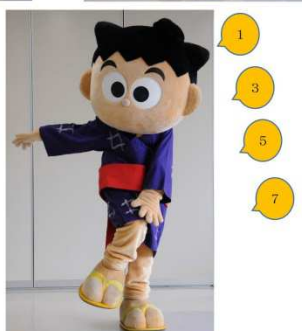


22. 腿あげ運動②（バランス感覚向上）

寝太郎堰です。厚狭川をせき止め、通水させましょう。



左手は水平位置に保ち、左腿を斜めに上げ、右手で左膝を4回合わせる
左右替えてもう1回

23. ひねりの運動

小野田セメントの徳利窯の形を体で表現しましょう。



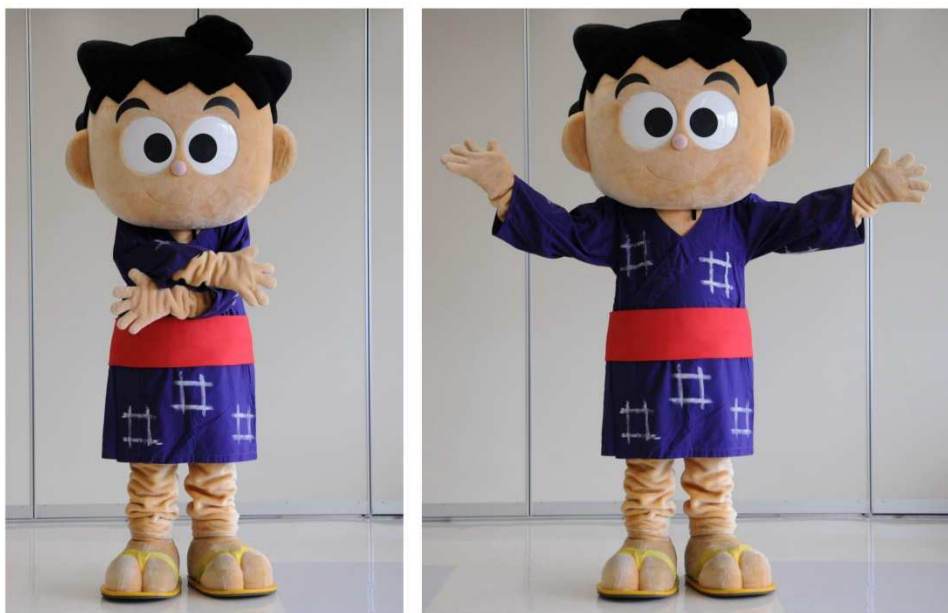
振り返りかかとを見るように左右に2回上半身をひねる

小野田セメント徳利窯

明治16年(1883)に民間のセメント会社として初めてセメントを焼成した高さ約18mの赤レンガ造りの竪窯です。その形が酒徳利に似ていることから通称「徳利窯」と呼ばれています。現存する唯一のもので貴重な産業遺産として国指定文化財になっています。

24. 深呼吸

炭鉱坑口から出た開放感をイメージしながらクールダウン。



両手を上げる時に息を吸い、下げる時にゆっくりと息を吐き出す

本山炭鉱斜坑坑口

大正6年(1917)に坑道出入口として設けられ、昭和16年(1941)に完成、昭和38年(1963)に炭鉱が閉鎖されるまで使用されていました。坑道は沖合約3km、最深部約200m、総延長19kmに及んでいます。坑口の「忍び返し」が特徴で、市の石炭産業を伝える貴重な建造物として、市指定文化財となっています。