



《より良い生活のためのトレーニング》

年齢を重ねると、運動会で走った時に転んでしまうなど、身体が思うように動かない事が増えてきます。転倒防止でよく行われる一般的な筋力トレーニングは、足を上げる筋肉や身体を支える筋肉を増やすことを目的とするのに対し、COTは立っている時のバランスに限らず、動きながらのバランスのとり方や、身体の動きを正確に認知することを目的としています。



(Vol.3で「く」の字運動」「S」の字運動)を紹介) 転んでしまう原因の多くは、足を上げる筋肉の衰えよりも、自分が思っている身体の動きと実際の身体の動きにズレがあることです。ちょっとした段差につまずいたり、足が思うように動かず転んだりしないためには、自分の身体を正確にコントロールすることが大切です。

《神経シゲキ体操で安全・健康な生活》

COTがトヨタの交通事故防止プログラム「神経シゲキ体操」に採用されました。日頃、刺激していない体幹の運動神経を目覚めさせ、アクセルとブレーキの踏み間違い・ハンドルの誤操作や判断の誤りによる交通事故・歩行時の転倒事故などを回避する効果が期待されています。



激しいトレーニングをしなくても、全身の神経に必要な「シゲキ」を与えることで、身体をイメージ通りスムーズに動かすことができるようになります。この体操には子どもから年配の方まで、安全・健康な生活を送ってほしいという願いが込められています。

トヨタのホームページで動画が紹介されています



★次回は、最終回「COTの総括」です。

本庁舎学校教育課 内2365



未来へつなごう「仁」のこころ

白河戊辰戦争回顧録

第8回 戊辰戦争の考察文④

《官軍案内人の悲劇》

白河戦争の5月1日の激戦で、会津藩をはじめとする東北諸藩が敗れた理由のひとつに、白坂の郷士大平八郎が新政府軍の右翼隊を白坂宿から白河城下東方の八重神まで道案内したことがあげられます。

大平は戊辰戦争が起る数年前、伊勢参りに行った際、京都の公家・桂宮家の家人の知遇を得て、その縁により公家の屋敷で奉公しました。それを機に勤王思想に染まり、後に新政府軍に協力することになったと伝えられています。

明治3年8月11日、大平に恨みを抱いていた会津藩士田辺軍次が、斗南(青森県)から遠路白坂までやってきて復讐を遂げます。田辺に殺された大平と復讐後に自刃した田辺は、ともに観音寺(白坂)に墓が建てられました。その後、田辺の墓は同じ会津藩士の慰霊碑がある松並に移されています。

同じ5月1日に新政府軍を案内した人物がもう1人います。黒川(西郷村)の庄屋内山忠之右衛門です。内山は新政府軍から、黒川村の年貢半減を条件に道案内をさせられます。内山は白坂から新政府軍の左翼隊を白河城下西方の立石山まで案内

内しました。

その後内山も会津藩に反感を持たれ、この年の5月に拉致されて会津領の大平(天栄村)に連行され、8月22日に斬首されています。内山の妻は、夫の首を持ち帰って黒川に埋葬しました。歴史は一方からのみ視ることはできません。片方から視れば利敵行為ととられ、復讐の対象となりますが、大平からすれば勤王思想により新政府軍に協力するのは当然であつたらうし、内山も村のために案内せざるを得なかったのです。どちらも戦争が生んだ悲劇と言えるでしょう。(文・植村美洋)



大平八郎の写真(白河市大平家所蔵)



内山忠之右衛門の墓(西郷村黒川)

お知らせ トピックス ラウンジ リばらん シリーズ 子育て 保健 くらしの情報館 美と健康 コミネス 休日当番医・無料相談ほか 市長の手控え帖