

# 心・技・体だより

## 馬上でのトレーニングがはじまりました

さんさん牧場でのホースセラピーは、馬との触れ合いによる癒しの効果はもちろん、乗馬体験を通じた体幹トレーニングの効果も期待されます。馬上で手を放してバランスを鍛える体操や、手綱を持つての方向転換など、それぞれのペースでステップアップしています。馬が乗ることを許し、人は馬を信じる。最先端のトレーニング機器をもってしても、絶対に体験できない、人と馬の信頼関係に基づいた特別なトレーニングです。



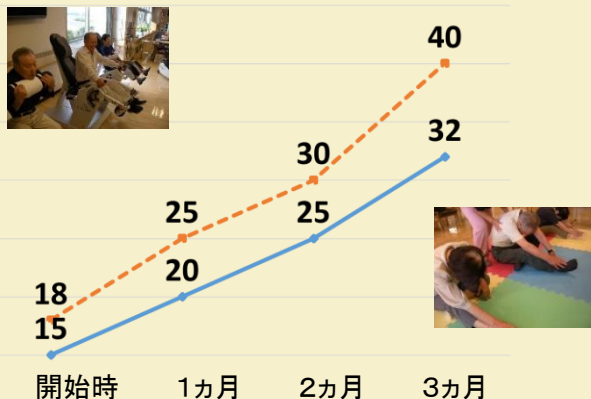
### トレーニングの効果検証！

「心・技・体はあすかの運動がなければもっと良いのに…」と参加者の皆さんから冗談(?)が出るほど充実したあすかでのトレーニングは、皆さんの努力が確実に効果として表れています。今回はある方のトレーニングの負荷の推移をグラフにまとめてみました。なんと3カ月で倍以上の負荷の運動ができるようになりました！

#### マシントレーニング負荷の推移

単位: kg

← 膝を伸ばす力 → 股を閉じる力



あすか福祉センター中ノ島

〒698-0043 島根県益田市中島町イ1454番地1

0856-25-7778

### 心技体を支える人たち



Mランド(コガワ計画)  
水津 裕二さん

Mランド内にあるレストラン・ジローズデリにて、ランチを提供させて頂いております。“心と体にビタミン愛”をモットーに営業しております。

### 心・技・体クイズ

馬はとても繊細な生き物です。次の3つのうち馬とあまり相性が良くないのはどれでしょう？

- A. 元気な高齢者
- B. 走り回る子供
- C. トレーニング担当のO君



答えは心・技・体参加者に聞いてみよう！