

斉藤ブラザーズから強い体つくるアドバイス

準備運動とお手伝いを!

「ゆっくり四股踏む」

「できること続けて」

今は夏休みの真ただ中。暑さが厳しく、生活のリズムも崩れがちだ。ど、じっくり運動や勉強に取り組み、強い体をつくることもできるチャンスです。どんなことに気をつければいいのか?

斉藤ブラザーズの2人が教えてくれたよ。

(1面に関連記事)

2人は今37歳。いろいろな経験を積んだ、遅咲きのレスラーです。「子どもたちはすぐ体を動かしても平気かもしれないけど、俺たちはトレーニングの前は十分体を温めている」とジュンさん。いきなりハードな練習をするのはけがのもと。長く現役でいられるよう、30分かけてじっくり準備運動をしているんだって。

「スクワットをいきなり激しくやると、膝を痛めるぞ」とジュンさん。「ゆっくり四股を踏む動作を繰り返すと、体が温まる」と勧めてくれました。

脚をしっかり開いて静かに上げ、下ろす。簡単そうに見えるけど、奥が深いんだ。柔軟さやバランス感覚が養われそうだね。

食事にも気を遣います。朝ご飯を欠かさずタンパク質を意識して取り、肉、野菜とバランスを重視しているそう。

「体を大きくするため、炭水化物を多めにしていた力士時代とは違うな」とレイさんは言います。

「夏休みの間に、家族

のお手伝いをしてほしい」とも。「お風呂掃除など、できることから、30分くらいでいい。続けてみてくれ」とジュンさんがアドバイス。お父さんの指導や相撲部屋で団体生活を経験したおかげで、2人は整理整頓が得意になったそうです。



「しらゆきひめ」原画 1966年 「うたごさんへのうた」印刷原稿 2004年 「うさこちゃん おとまりにいく」原画 1988年

2024年8月3日[土]ー25日[日]
東北福祉大学ギャラリーミニモリ

午前10時ー午後5時(入場は閉館30分前まで) 仙台市宮城野区榴岡2-5-26

好評開催中

チケット料金:一般 1,300円 高校生 900円 小中学生 700円

プレイガイド / アソビュー!、ローソンチケット(Lコード:22991)、セブンチケット(セブンコード:105-981)、会場窓口

※料金はすべて税込み。※未就学児入場無料
※開催会の詳細は公式サイト(https://bruna2023.exhibit.jp/)にてご確認ください。

主催:河北新報社、仙台放送、朝日新聞社、松屋 特別協力:仙台市、東北福祉大学
企画協力:ディック・ブルーナ・ジャパン、Mercis by 協力:福音館書店、講談社、白泉社

Illustrations Dick Bruna © copyright Mercis by 1953-2004 www.miffy.com

ウォーミングアップで組み合う斉藤ブラザーズ。体をぶつけ合うと迫力ある音が響くよ



ブラザーズのジコ
からメッセQR
コード

「失敗して、別の道を選ぶことはだめなことじゃない」と2人はきっぱり。「柔道やアメフト、相撲、俺たちもいろいろ経験した。すべてが今につながっている」とジュンさん。



ブルーナ絵本展

dick bruna
zijn werken voor prentenboeken