

2022鹿児島全共に向けて

今大会テーマ

『和牛新時代 地域かがやく和牛力』

■過去の全国和牛能力共進会について

今回は過去3大会の成績について紹介します。第9回大会は平成19年に鳥取県を会場として開催されました。鳥取全共では宮崎県が団体優勝を果たしています。鹿児島県は団体2位という結果でした。次の第10回大会は平成24年に長崎県で開催され、長崎全共でも団体優勝は宮崎県が獲得し鹿児島県は2位という結果でした。そして、平成29年に開催された前回大会の第11回宮城全共にて、鹿児島県は宮崎県を抑えて団体優勝を獲得することができました。

次の令和4年にある鹿児島全共は2連覇を目指した大会となります。

第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会まであと **662日**

会期:2022年(令和4年)10月6日(木)~10月10日(祝・月)

会場:種牛の部:霧島市牧園町

肉牛の部:南九州市知覧町(株)JA食肉かごしま南薩工場 【かごうしまマ】



令和2年11月分 子牛セリ市成績表(町内分)

問 農林振興課畜産係 ☎476-1111(512)

	最高価格(血統)	平均価格	前月比	次回開催日
雌	1,039,000円 (美国桜×忠茂勝×金幸)	674,500円	+57,104円	12月17日(木) 12月19日(土)
去勢	1,007,000円 (紀多福×百合茂×安福久)	759,558円	+89,440円	
全体	※価格はセリ価格(消費税抜き)です。	715,106円	+69,557円	



ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅

Japan Athlete Training Center

トレーナーが教える 走り方教室を開催します!!

〒899-7301
鹿児島県食振大崎町差田1441
TEL:099-477-1102
指定管理者
ニチガスクリエート・ミズノ共同事業体

陸上競技・短距離種目の「走り方教室」を開催します。走り込み(鍛錬)期だからこそ確認しておきたい!「軸の作り方」について学んでみませんか!!

日時:2021年1月10日(日)14:00~16:00

対象者:小学4年生~中学3年生

定員:10名 ※先着順

料金:1,000円(施設利用料金を含む)/1名

場所:ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅

指導者:JATCO アーバンウェルネスクラブエルグ 指導員 鈴木章介 (資格)日本トレーニング指導者協会認定上級トレーニング指導者

申込み:事前にお電話にてお申込みください ☎電話 099-477-1102 (JATCO)

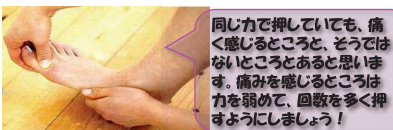
強い体幹を作って『強い軸を手に入れる』

肩と骨盤を操ることで左右軸をコントロールする方法を学ぼう!

■むくみを解消!!リンパマッサージ“第2弾”

身体が冷えると、全身の血液の流れも悪くなります。そうすると、リンパの流れも悪くなり体外に老廃物を排出できなくなってしまうのでむくみが生じてしまいます。

足の甲を押す(各10秒)



同じ力で押し続けても、痛く感じるところと、そうではないところがあると思います。痛みを感じるところは力を弱めて、回数を多く押すようにしましょう!

足の甲は一般的に押しづらいのですが、むくみによいとされる大切なツボがありますし、その他にも大切なツボが、たくさんあるので丁寧に押してください。<母指圧迫法>

ふくらはぎのリンパマッサージ(各15秒)



むくみやすいふくらはぎのケアは、とても大切です。手のひら全体を肌にあててくっつけて、マッサージしましょう!

足首からひざ裏の膝窩リンパ節まで、左右の手を交互に使いさすり上げる。<手掌擦法>

太もものリンパマッサージ(各15秒)



太ももの付け根には、むくみを解消をする重要なポイントである、鼠径リンパ節と呼ばれるリンパ節があります。入念にマッサージしましょう!

太ももの内側を、膝から足のつけ根(単径リンパ節)に向かって左右の手で交互にさすります。内側をマッサージした後は、太ももの外側も同じようにさすります。<手掌擦法>