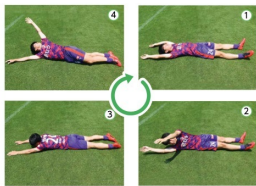


今回紹介してくれたのは…



京都サンガF.C.
川崎 颯太 選手
背番号：24
ポジション：ミッドフィールダー



©KYOTO.P.S

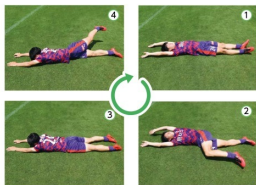
セグメンタル・ローリング

【上半身】

- ① あおむけになり、両手をバンザイにした姿勢をとる。
- ② 片方の手から順に腰までをゆくりと動かし、うつぶせの姿勢になる。
- ③ うつぶせの姿勢からも、②と同じ順番で元の姿勢に戻る。

【下半身】

- ① あおむけになり、両手をバンザイにした姿勢をとる。
- ② 片方の脚から順に膝までをゆくりと動かし、うつぶせの姿勢になる。
- ③ うつぶせの姿勢からも、②と同じ順番で元の姿勢に戻る。



©KYOTO.P.S

運動には、病気の予防だけでなく、心身の健康を保つなど、健康増進の効果もあります。ここでは、京都にゆかりのあるプロスポーツ選手が、一人でも、また室内でもできる運動を紹介。体を動かして、心身共にリフレッシュさせよう。

問合せ

市民スポーツ振興室
☎ 366・0168 FAX 213・33003

リラックスした状態でいきましょう。姿勢改善や転倒防止の効果があります。

Vol.4 | アユ



- 大きさ 6～30cm
- 観察できる時間 5～11月
- 観察できる場所 河川

京の生きもの
図鑑

豊かな自然に恵まれ、さまざまな生き物が暮らす京都。身近な生き物から、季節の移りいや暮らしとの関わりを感じることも、ここでは、そんな生き物たちの生態を紹介します。

見る

昔中はオリブ色で、お腹は銀白色、胸ビレの付け根後方に黄斑がある場合が多い。くしのような特殊な歯を持つ。

知る

京の食文化に欠かせないアユ。市では、その保全活動として、大阪湾から鴨川にやってくるアユの遡上を手助けする木製の魚道「AYU FISHWAY」の設置を支援。また、日吉ダム湖を海に見立てて暮らす「陸封アユ」の生態を周知する活動も行っている。

生物多様性についてもっと知りたい方は、[京・生きものミュージアム](#) [検索](#)

京都の
伝統産業File.
04 一京和傘

千年を超える歴史が育んだ京都固有の伝統的な文化。この文化を伝えるために大きな役割を果たす京都の伝統産業を紹介します。

高い技術と繊細な仕上げが生み出す上品な装い。京都の美意識が反映された京和傘は、番傘・鉾の目傘のほか、神事・仏事や店舗装飾等に用いられる朱打傘・さしかげなど、幅広い用途で使われていく。

そんな京和傘の特徴は、一貫生産と呼ばれる生産の仕組み。数十工程にわたる全ての作業を同一の工房で行う。

伝統産業についてもっと知りたい方は、[京都伝統産業ミュージアム](#) [検索](#)