

身体機能改善！誰でも簡単にできる！

健康体操

【日 時】毎週水・金・日曜日 午前 10 時～午前 11 時 10 分
(6 月～9 月は午前 10 時～午前 11 時)

【場 所】S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルーム スタジオ・屋外

【対 象】中学生以上

【受 付】午前 9 時 30 分～午前 10 時までに 2 階トレーニングルームへ
お越しください(定員なし)

【参加費】市内在住・在勤・在学 200 円 中学生 90 円
市外 300 円 中学生 130 円

【内 容】

1. 準備体操、膝屈伸 20 回
2. ウォーキングまたはランニング 最大 30 分間 (6 月～9 月は最大 20 分間)
※基本的には S&D スポーツアリーナ羽村のウォーキングコースを利用します
※雨天、猛暑日の場合はスタジオにて有酸素運動を行います
3. 膝屈伸 20 回
4. 腕立て伏せ 10 回×2 セット
5. 立位背そらし (15 回)、立位背のばし (15 回)
※裏面参照
6. 腕回し 30 回
7. ストレッチ

一緒に運動して
みませんか？



【持ち物】

- ・運動に適した服装・室内用運動靴・タオル・フタ付きの飲み物
- ・個人利用券または回数券

※スタジオ内に持ち込める荷物は、小さな荷物のみです
(大きな荷物は 1 階更衣室のロッカーを利用してください)



【猛暑日対応】

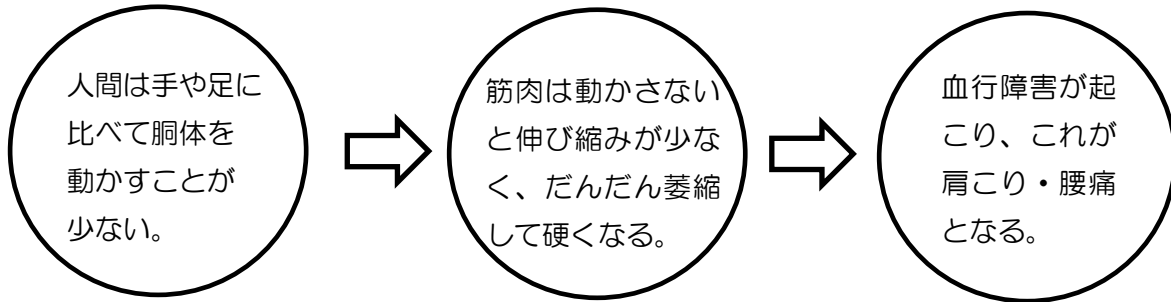
6 月～9 月は熱中症等の健康被害が心配されるため、有酸素運動を 20 分間とし、当日の気象状況等から判断した上で、実施場所を決定いたします。

【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

背そらし・背のばしの体操

なぜ、肩こり・腰痛が起こるのでしょうか？



そこで、肩こり・腰痛の予防・改善に有効な「背そらし・背のばしの体操」を紹介します。この体操は、日常もっとも動きの少ない、背筋の伸び縮みを目的としています。背そらしの体操は、背中側の筋肉を収縮させる運動、背のばしの体操は、背中側の筋肉をしっかりと伸ばす運動です。

※必ず「背そらしの体操」から行いましょう。

立位 背そらし体操（10～20回）

※最初の1～2回は軽めに行う

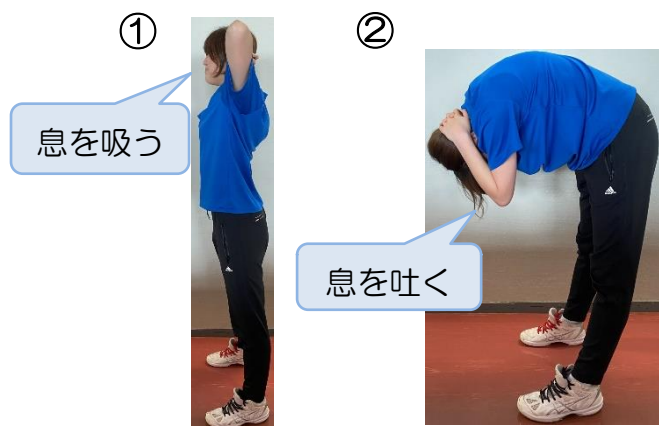


1. 両足を肩幅に広げて立ち、両腕は体の脇に添える。手の平は前へ向ける。この時、息を吸う。
2. 体を挟むように脇を締めて手を後ろに振り、頭を後ろに倒しながら上半身をしっかりと反らせる。この時、息を吐く。
3. 上半身を反らせるところまで反らしたら、1に戻り、繰り返す。

◎背そらしの際、血管の収縮により血液循環が促され、肩こりや腰痛の予防・改善となる為、上体が戻らないうちに次の背そらしを行うと効果が無くなってしまいます。きちんと最初の姿勢に戻ってから、次の動きに入りましょう！

立位 背のばし体操（10～20回）

※最初の1～2回は軽めに行う



1. 両足を肩幅に広げて立ち、両手を後頭部に組む。この時、息を吸う。
2. あごを引き、脇を締めながら背中を丸めるようにして上半身をしっかりと前屈させる。この時、息を吐く。
3. 上半身を前屈できるところまで前屈したら、1に戻り、繰り返す。

※上半身はゆっくり起こす

⚠ 体に痛みがある場合は、無理をせずに行ってください ⚠