



スポーツセンター



トレーニングルームだより1月号

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。
今年の目標は決まりましたか！？皆様が健康で過ごせますように・・・

エアロビクス1.5



「エアロビクス1」と
「エアロビクス2」の真ん中

詳しくは、ちらしをご覧ください。

エアロビクス1では物足りない・・・
エアロビクス1からちょっとステップアップしたいけど
エアロビクス2は自信がないし・・・
いつもエアロビクス2に出てるんだけど、ちょっとキツイのよ・・・という方！！

エアロビクス1.5を期間限定で行います。ぜひご参加ください。

日時 平成22年1月9、16、23、30日(全4回) 午前11時～12時
場所 羽村市スポーツセンター
定員 当日先着70名
参加費 市内在住・在勤 100円(中学生50円) 市外 150円(中学生70円)

※当日実施するエアロビクス1は、15分早まり9時45分～となりますので、
ご注意ください。

※当日午前のプログラムは、2本続けてのご参加は出来ません。



アクアビクス

日時 平成22年1月7、14、21、28日(全木曜日) 午後3時～3時50分
場所 羽村市スイミングセンター
定員 先着35名
参加費 市内在住・在勤 400円 市外 600円
申し込み 当日の午後2時～2時50分までに、1階プール受付前でお申し込みください。

お知らせ: 11日(月・成人の日)は、開館しております。
ご利用ください。

お問い合わせ



NPO法人羽村市体育協会 TEL 555-1698
FAX 555-1699
羽村市スポーツセンター TEL 555-0033
羽村市スイミングセンター TEL 579-3210



やってみよう！セルフマッサージ♪

いつでも、どこでも気軽にできるのがセルフマッサージの特徴です。

自宅で、運動の前後に自分でできるので、疲労回復や身体調整、あるいはリラクゼーションへのスピーディな対応が可能です。

無理のない姿勢で、自分の運動内容や疲労部位にあったセルフマッサージを身につけましょう。

こんな時には行わない

- ☆怪我の直後
- ☆熱がある時
- ☆お酒を飲んだ時
- ☆医師から止められている時
- ☆痛みが激しい時



注意点



- マッサージをする指に力を入れすぎない
- 自分のリズムでゆっくりと手を動かす
- 痛みを感じるほどの強さで行わない
- 腰部など手が届きにくい部位は、ゴルフボールなどの道具を利用する

足底部のマッサージ

- 1、親指でもむ
足底部は疲れると固くなるので、親指でもみほぐす。特に硬い所は特に硬い所は入念に行う。



- 2、足の指を伸ばす
靴でしめつけた疲れを癒すように、指をつまんで引っ張り、ぐるぐる回す。



- 3、足の指を曲げる
両足の指の付け根を押し、指を丸めるようにして曲げる。そのまま逆に指を反らしても良い。



下腿部のマッサージ

- 1、両手のひらでさする
手のひらで足首から膝裏に向けてふくらはぎを擦る。その際、張っている部位がないかチェックする。



- 2、つかむ様にもむ
足首からふくらはぎに向けてつかむ様にもんでいく。張っている部位は入念に行う。



腰背部のマッサージ

- 1、4本指でもむ
少し背中を曲げ、両手を後ろに回し、親指以外の4本指で腰から背中周辺をもんでいく。



- 2、ボールの代わりに拳を入れる
ゴルフボールがない場合は、背中の下に拳を入れて筋肉を圧迫する。

