

スポーツセンター

トレーニンググループだより



10月号

11日(月・体育の日)は、通常通り開館しております。

アクアビクス

日時 10月7日、14日、21日、28日 毎週木曜日
午後3時～3時50分

場所 羽村市スイミングセンター

参加費 市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円

定員 先着35名
当日、午後2時50分までにプール受付前でお申込みください。



ゴルフ、野球などスポーツ全般に効く体幹とは？

最近、この「体幹」(たいかん)という言葉をよく耳にするようになりました。解剖学的に、体幹とは「頭部・四肢(両腕・両脚)を除くすべての部位」と定義付けられています。体幹の筋群は次の2つに分類することができます。

表層筋(アウターマッスル)

- ・身体の表面にある筋肉
- ・大きなパワーを発揮する

インナーマッスルは
アウターマッスル
の手助けをする

深層筋(インナーマッスル)

- ・身体の奥の方にある筋肉
- ・正しい姿勢を保ち、下半身を安定させるのに役立つ筋肉

体幹はスポーツをする際の「動かす起点」、手足は「動く部分」として考えてみましょう。野球でいえばピッチングコントロールが定まらない、ゴルフでいえば打球の方向にばらつきがあるなどの場合、体幹が不安定なために起こることが少なくありません。

例えば、ゴルフのスイングが上手くいかないと、目線やグリップ、手足の動きが上手くできていないと思ってそこばかりをなおそうとすることがよくありませんか？もちろん手足の動きの修正も必要ですが、「動かす起点」である体幹を安定させるがことで問題解決される場合が非常に多いのです。

特に、インナーマッスルを鍛えることにより、身体の芯(軸・中心)がしっかりし、様々な動作が能率的になります。また、身体の芯から脂肪燃焼できるようになり、同じ運動量でも、さらに燃焼効果を上げることが出来ます。

腹筋・背筋を鍛えたい、バランスボールトレーニングなどもおすすめです！！



エアロビクス カーニバル

日 時 平成22年10月26日(火)
午前10時～11時30分

場 所 スポーツセンター第2ホール

対 象 16歳以上

参 加 費 市内在住・在勤 100円
市外 150円

持 ち 物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル
フタ付きの容器に入った飲み物

申 込 み 10月2日(土)午前9時～24日(日)午後4時まで
氏名・電話番号・お住まい(市内在住・在勤、市外)をご記入の上、
電話・FAX・Eメールのいずれかでお申込みください。
スポーツセンタートレーニングルームでも受け付けます。
(在勤の方は、お勤め先もご記入ください。)

当日、券売機でチケットを
購入し、第2ホールで
受付をしてください。

通常プログラムの
ビギナーエアロビクスと
エアロビクス2は行いません。



NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou@herb.ocn.ne.jp



MIS