



2018年

1月

スポーツセンター トレーニングルームだより

水中ウォーキング講習会

水の特性を生かしたさまざまな歩き方をご紹介します。

日時：1月27日(土) 10:00~10:50

会場：スイミングセンター

費用：市内在住・在勤の方 400円

市外の方 600円

※当日9:00~9:50までに、1階プール受付前にてお申込みください。

膝や腰に負担をかけず動けますので、ぜひご参加ください！



今年も宜しく
お願い致します。

Happy New Year

【お知らせ】

1月8日(祝・月)は、
通常通り開館しております！

【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

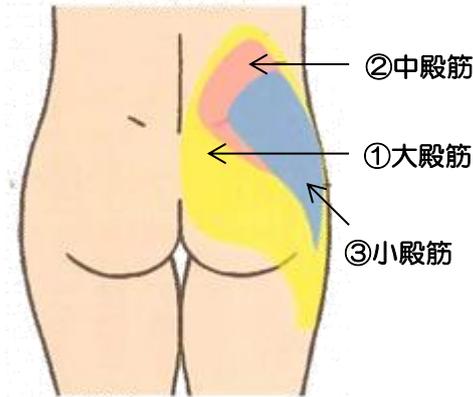
FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

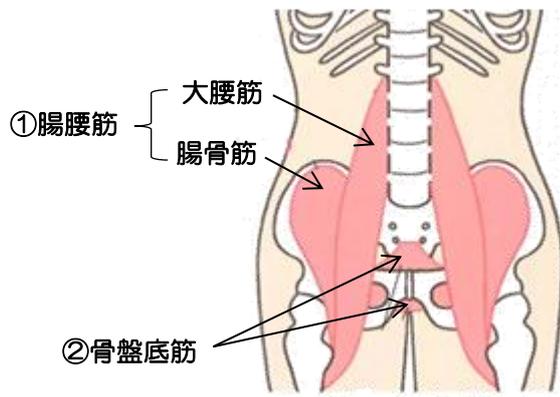


立つ！歩く！力の根源はお尻にあり！

【お尻の筋肉】



【インナーマッスル】



①大殿筋

股関節を取り囲み、骨盤を支える大きな筋肉。筋肉としては一番外側にあり、発達具合を確認しやすい。立つ、歩く、姿勢を保つ働きがある。意外にも普段の歩行ではあまり使われず、衰えやすい。

②中殿筋

大殿筋の下にある筋肉。片足立ちしたとき、お尻側面の硬くなる部分。股関節、骨盤を安定させ、体がバランスを取るために働く。

③小殿筋

中殿筋のさらに下にあるインナーマッスル。歩くときに股関節、骨盤を支える。骨盤内のインナーマッスルと連動して、安定的に前後左右に脚を出す動作を可能にしている。

①腸腰筋

脚（股関節からつま先まで）は意外に重く、片脚の重さは体重の18.5%程度（体重50kgの人で、およそ9.25kg）と言われている。この重い脚を持ち上げているのがお尻のインナーマッスルである腸腰筋！

腸腰筋が退化すると骨盤が傾き、バランスをとろうとして膝が曲がり、脚を持ち上げる体全体の力が弱まって、つまずいたり、転倒の危険が高まる。

②骨盤底筋

生殖器や膀胱など、骨盤の内側にある内臓を下から支えるハンモック状のインナーマッスル。尿道、膣、肛門をギュッと締めるときに働く。

骨盤底筋が衰えると、尿漏れの原因に！

お尻を鍛えることができる
油圧式マシンは…

6. AD/ABヒップ
7. スクワット

この2つがオススメです♪

【座ったままトレーニング】

椅子の座面に両手をつき、片膝を胸の高さまで引き上げる

片膝10回ずつ

ゆっくり行くとインナーマッスルに効果大！！

