



スポーツセンター



トレーニングルームだより



お知らせ

11日(月・祝)は通常どおり開館しております。

第37回羽村市駅伝大会



日にち：3月10日(日)※雨天決行

開会式：午前8時50分(集合午前8時30分)

スタート：第1レース 午前9時30分
第2レース 午前10時20分(予定)

申込み：2月3日(日)午後5時までです。
※詳しくは羽村市体育協会ウェブサイトをご覧ください。



【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

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



「貯筋」してますか？

「貯筋」とは、体に筋肉を貯めておくことです。

筋肉が衰えてしまうと、新陳代謝が低下し、全身に栄養や酸素を十分に送れなくなります。

その結果、脳や内臓の働きが悪くなり、がんや生活習慣病にかかりやすくなります。

健康で豊かな老後のために、貯筋を始めましょう！

「貯筋」4大特典

①脳が衰えにくくなる！

筋肉は脳からの指令で動きます。筋肉を積極的に動かせば、脳も若々しくなります。

②太りにくくなる！

筋肉が増えると基礎代謝が高まります。エネルギーが燃えやすくなるので、体脂肪を貯めにくい体になります。

③疲れにくくなる！

筋肉がついて、関節の動きも滑らかになり、日常の動作に余裕が生まれ、疲れが溜まりにくくなります。

④骨も衰えにくくなる！

筋肉を支えている骨は適度に刺激されると、衰えにくくなります。加齢による骨密度低下の予防にもなります。

実践してみましよう！

「腹貯筋」と「足貯筋」をご紹介します。

腹貯筋「上体起こし」

- ①膝を曲げて、重ねたクッションや座布団にもたれかかり、胸の前で手を組みます。
- ②お腹に力を入れて、おへそを見る感じで上体を起こしたらまた元の位置に戻ります。

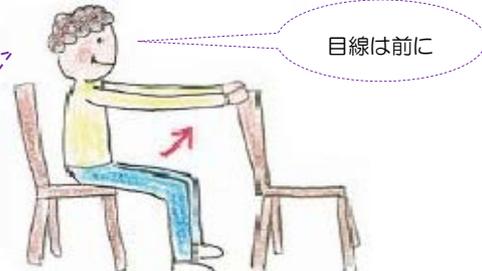
10回1セット。
間に休憩を入れて
2セット行います。



足貯筋「スクワット」

- ①イスに浅く腰掛け、足を肩幅に広げて、前のイスに手を添えます。
- ②ゆっくりと腰を浮かしたらまたイスに戻ります。

10回1セット。
間に休憩を入れて
2セット行います。



貯筋を続ければ「スタミナ」という利子が！

筋肉は動かさないでいると、どんどん委縮し、弱くなっていきますが、貯筋があれば、筋力の低下をカバーできるため回復が早くなります。いざというときに「スタミナ」という利子が大きな力となります。まだまだ大丈夫！そう思っているうちから、貯筋を始めましょう！