



スポーツセンター トレーニングルームだより

お知らせ

3月21日(木・祝)も通常どおり開館しております！

ぜひ、お越しください♪



今までありがとうございました

私事ですが、3月をもってNPO法人羽村市体育協会を退職することとなりました。社会人1年目よりスポーツトレーナーとして約5年間勤め、ジムやスタジオプログラムなどを通し、生涯を通じて運動を行っていくことの大切さや皆さんと一緒に運動をする喜び、多くの学びや経験を得ることが出来ました。また、皆さんからたくさんの元気と笑顔をいただき、関わりをもてたすべての方々へ感謝の気持ちでいっぱいです。

これから新しい道へと進むこととなりますが、今までの経験を活かし、より一層精進してまいります。生き生きと輝いている皆さんを見習い、私も生涯を通じて運動に励んでいきます！

皆さんも、これからも元気に sports life(運動のある生活)を楽しんでください♪

スポーツトレーナー 飯村 采子



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



肩こいを改善・予防しよう！

成人の約4割以上の方が身体に痛みを抱えていると言われています。肩こり、腰痛、膝痛などが挙げられますが、その中でも特に、肩こりの割合が多いと言われています。

鍼灸やマッサージに行ったり、整形外科や接骨院で治療を受けたりしても、一時的に良くなるだけで、またすぐに痛みが出てしまう方も多いのではないのでしょうか？

◆肩こいの原因

肩こりの約90%は姿勢が原因！
人間は2本の足で歩くことから、重さが約4~5kgもある頭を首や肩の筋肉で支える必要があり、長時間崩れた姿勢していると首や肩の筋肉に負担がかかることが原因とされています。

◆痛みが起こる理由

体表面にある肩や腕を動かす筋肉よりも、もっと深層にある姿勢保持の役割をする筋肉が痛みを発生。背骨周りの背筋や菱形筋といったインナーマッスルに酸性疲労物質が蓄積し、この化学成分が筋肉をこわばらせ、知覚神経を刺激することによって痛みが引き起こされます。

痛みの原因となる深層にある筋肉群を正常に戻すために効果的な動き

キラキラ星

- ①両手を真っ直ぐ上に上げる
- ②手のひらを左右にひねりながら、徐々に下におろす
- ③下までおろしたら、次は手のひらを左右にひねりながら、上へ上げる
- ④5回程度を目安に行う



筋肉や腱に停滞していた血流を促進し、疲労物質を減少させます！

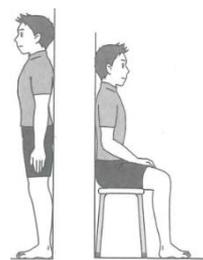
※パソコンやスマートフォン使用時に、背中丸まった姿勢が長時間続く方に特に効果的です！

◆肩こいの予防

日常の姿勢を意識することが大切です！

猫背やうつむきがちななどの崩れた姿勢自体を改善しなければ、根本的な解決にはなりません。気が付いた時に「両耳が肩の真上、肩は骨盤の上」と意識し、胸を張るよう心がけましょう！姿勢を正すことで血流が改善され、肩こりの緩和に繋がります。また、下記の動きも日常に取り入れて予防に努めましょう！

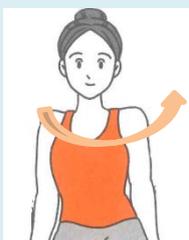
〈良い姿勢の例〉



肩こいの予防となる効果的な動き

両肩ひねり

- ①顔は正面、胸を張り真っ直ぐに立ち、両肩だけを右側・左側へとひねる
(肩甲骨周りが動かせるように意識する)
- ②右側・左側へと交互に5回ずつ行う



空中背泳ぎ

- ①片腕を高く上げ、ゆっくり後方に大きな円を描くように下げていく
- ②片腕ずつ交互に3回行う



参考文献：カラダをもっと強くする

スタジオプログラムの健康体操には肩こいを緩和させる体操が組み込まれています！

肩こいでお困りの方はぜひご参加ください♪