



4月

# スポーツセンター トレーニングルームだよ!

今月も、引き続き新型コロナウイルスの感染拡大防止の対策につきまして、ジム・スタジオがお休みさせていただいていることをお詫び申し上げます。  
お休みの間も、体力が落ちないように、体を動かしましょう!!

## 新人トレーナーが入ります!!

ふるかわなぎさ  
古川凧砂 トレーナー



これからよろしくお祈いします♪



## 日常生活の動作を意識するだけでも 運動になる!!

正しい姿勢を常に保つように意識をすると、それだけで体幹を中心とする筋肉が鍛えられ、ぽっこりお腹改善、代謝の良い体に!  
まず、正しい姿勢を覚えましょう♪

### 正しい姿勢のポイント

#### ①首

首の後ろ側を伸ばすように意識し、自然にあごを引く。

#### ②お腹

お腹を伸ばし、引き締めるように意識する。



頭の真ん中から、ピンと張った糸で真上へ吊られているようなイメージで立つ。  
肩の力を抜いて、肩甲骨を下げる。

#### ③骨盤底筋群

肛門を締めて、自然にお腹をへこませる。

※骨盤底筋群：骨盤の底にあって、恥骨から尾骨までの間をハンモックのように下から臓器を支え、尿道や肛門を締める働きをしている筋肉。

# 立ち仕事中に下半身を鍛える

食器を洗っているときなど、キッチンでの立ち仕事にちょっとした動きを加えると、下半身の筋力トレーニングになります。まず、正しい姿勢で立つことを意識し、その姿勢をキープしながら、足の動きを加えましょう♪

## カーフレイズ

ふくらはぎ

背筋をまっすぐに伸ばして立ち、かかとを上げて2~3秒静止し、ゆっくり下ろす。各10回行う。



## レッグカール

太もも

背筋をまっすぐに伸ばして立ち、片方の足のかかとをゆっくりとお尻に近づけ、ゆっくり下ろす。反動をつけず、ももを固定し、膝から下だけを動かすようにする。各10回行う。



# 股関節を動かして代謝促進

運動不足の人は特に股関節まわりの筋肉が弱っているため、ここを動かすことで代謝が促進されます。ウォーキングの前に行うと、ウォーキング動作にスムーズに入れ、体脂肪燃焼効果がアップします♪

## 片足左右スイング

股関節まわり

椅子や壁に片手または両手を添え、背筋をまっすぐ伸ばして立ち、片足を左右にふる。腰から上を動かさないようにして行う。反対も同様に10回行う。



## 片足前後スイング

股関節まわり

椅子や壁に片手を添え、背筋をまっすぐ伸ばして立ち、片足を前後にふる。腰から上を動かさないようにして行う。反対も同様に10回行う。



股関節が伸びていることを意識する。だんだんと動きを大きくして、気持ちいいと感じる程度で！

参考文献「内臓脂肪をとっておなかを凹ませるコツがわかる本」

【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