



スポーツセンター トレーニングルームだより



お知らせ

21日(月)・22日(火)の祝日もトレーニングルームはご利用いただけます。
16時で終了となりますので、15時までに入室してください。
以降の入室はできませんのでご注意ください。

お願い

廊下に並ぶ際やトレーニングルーム内での

会話は極力お控えください！

現在、トレーニング中のマスク着用は、ご自身の判断によるものとしておりますが、
休憩中及びやむを得ず会話をする際は、マスク着用の徹底をお願いいたします。
マスクを着用していないときの会話はお控えください。

トレーニング中も可能な限り、マスクの着用にご協力ください。

着用するマスクに合わせた運動強度でトレーニングを行いましょう。
スポーツ用など、運動時に呼吸しやすいマスクをお勧めします。

皆様に安心してご利用いただけますよう、
感染予防対策のご協力をお願いいたします。

マスク着用時は、マスクをはずす手間が増えるため、いつもより水分摂取量が
減る傾向にあります。運動中はもちろんのこと、マスク着用時も

こまめに水分補給を行いましょう！
大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに！



【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

姿勢改善！始めよう！手軽にできる習慣！

①足指を動かしてみる！

☆できるかな？足指でグー・チョキ・パー!!



指を全て内側に折り込む



親指を立て、他の指は内側に折り込む



全ての指を大きく開く

重力に逆らって全身を支えるために、足には片足(くるぶしから下の部分)26 個の骨とそれらを支える筋肉が集中しています。実に全身の約 4 分の 1 の量が足にはあるのです。

これらの小さな骨は、全て動かせるようにできているので**グー・チョキ・パーはできて当然!!**できなかった人は、足の小さな筋肉を動かしてこなかった証。

筋肉の動きを思い出させるためにも、グー・チョキ・パーを毎日の習慣にしましょう♪

足の小さな筋肉を上手く動かすことができれば、全身の筋肉も上手に操れるようになり、姿勢も改善していきます！更に、足の指を動かすことで外反母趾の予防や、血行促進でむくみ防止、頭の体操(脳トレ)にもなりますよ!!

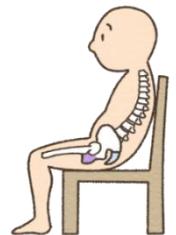
②坐骨で座ってみる！

☆このような座り方をしていませんか？

【仙骨座り】

骨盤は後ろに倒れ、おへそが上を向いた状態。同時に肩が落ち、胸郭が狭くなる。

このような座り方をする人が多くなっています。最近では、仙骨座りをする子どもが急増中!!姿勢が崩れると、呼吸が浅くなったり、様々な体の不調、集中力や意欲の低下にもつながります。



☆坐骨の位置を確認し、正しく座ろう！

椅子に座り、お尻を左右にユラユラ揺らしてみましよう。その時に、座面にあたる左右の骨が【坐骨】です。

左右の坐骨を座面に突き刺すように座りましょう！

体の中心である骨盤を立てることで、背筋が伸び、姿勢を保つための筋肉が刺激され、正しい姿勢がクセ付けされていきます。

