



スポーツセンター トレーニングルームだより

お知らせ

20日(月・祝)、23日(木・祝)も開館しております。
ぜひお越しください！
※16時30分で終了となりますので、15時30分まで
に入室してください。

水中ウォーキング講習会

～水の特性や水中での様々な歩き方をご紹介します～

日時：9月25日(土)10時～10時50分

場所：羽村市スイミングセンター

対象：16歳以上

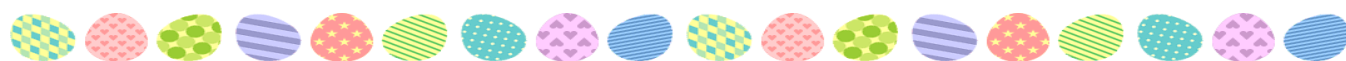
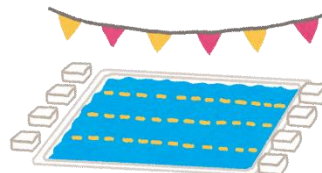
定員：先着10名

参加費：市内在住・在勤の方410円 市外の方610円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日9時30分～9時50分までにプール受付前
にてお申込みください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、変更・中止と
なる場合があります。



私事で恐縮ですが、9月8日から出産のため休暇をいただくこととなりました。
しばらく皆様とお会いできなくなり寂しいですが、またトレーニングルームに
復帰したいと考えておりますので、その時はよろしくお願いたします！

トレーナー 近藤 帆波



皆さんは腰痛で悩んだことはありませんか？

多くの方が腰痛を経験したことがあると思います。腰痛の原因を知り、痛みを改善、予防していきましょ。腰痛を引き起こす主な原因は3つあります！



1.柔軟性の欠如

腰周辺の筋肉が負荷を受けた時に柔軟性が乏しいと腰椎を守れず、腰痛を引き起こしてしまいます。柔軟性があると、腰にかかるダメージを回避し、腰を守ることができます。また、腰に疲労やストレスが溜まると筋肉が収縮し、硬くなり、柔軟性が低くなってしまいます。

2.筋力の低下

運動をせずにいると、徐々に筋力は低下していきます。腰周辺の筋肉は、骨格を保護し、肉体の形状を維持するコルセットのような役割があります。その為、筋肉が無いとコルセットのような役割ができなくなり、腰を痛めやすくなります。

3.骨格と筋肉の歪み

重たい荷物を片方の腕で持つと、体が歪むという話をよく耳にします。しかし、実は「右利き・左利き」というだけで利き手側の筋肉とそうでない筋肉の間で不均衡が起こり、歪みが発生してしまいます。正常な背骨はS字型に湾曲していて、重い頭を支えることができます。ですが、体の歪みが起こることにより、頭の重さを支えきれず、腰痛を引き起こしてしまいます。

腰痛を予防するには？

① **ストレッチ**をして柔軟性を高めましょう。また、疲労を取る為にマッサージもオススメです。



② **筋力トレーニング**を行いましょう。特に腹筋と背筋をバランス良く行いましょう。



③ **良い姿勢を意識し、体の歪みを無くすよう**にしていましょ。



体の歪みを改善できるストレッチ

①



②



①両足を肩幅よりやや広めにとって立ちます。両手は体の横に下ろしましょう。

②体を横に倒しながら片手を膝方向にスライドしていきます。この時、片手が膝に触れるくらい体を横に倒しましょう。倒しきったら10秒間止めます。反対側も同様に行います。これを右左3セット行いましょう。

※呼吸は止めないようにしましょう。また、体を横にする時、首だけを横に倒すのではなく、体全体を使って横に倒しましょう！

参考文献：体幹・体軸トレーニング
筋トレと栄養の科学

【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：taiyou-m@sage.ocn.ne.jp

脚やお尻の筋肉の柔軟性に左右差があると、どちらかは上体を無意識にひねりやすいです。やりにくい方を重点的に行っていくことで歪みを改善していきましょう！

