



# スポーツセンター トレーニングルームだより



## おしらせ

4月29日(金・祝日)は通常どおり開館しております。  
ぜひお越しください！



### 新人トレーナーが入りました！



4月からトレーナーとして働く

しみず ゆみか

**清水 優美花**です。

私は高校生の3年間、ダンス部に所属していました。ジャンルはjazz・Hip-Hopをやっていました。

とても踊ることが大好きなので、エアロビスで皆さんと一緒に楽しく踊れたらと思っています。

よろしくお願いします！

皆さんこんにちは！

4月から新人トレーナーになります

にし ももこ

**西 桃子**です。

食べることと身体を動かすことが大好きで、特にダンスを踊ることが得意です！

皆さんと一緒に身体を動かすことを楽しみにしています。一生懸命頑張りますのでよろしくをお願いします！

春は気温が徐々に上昇して、気づかないうちに水分不足に陥りやすい季節です

## 喉が乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！



【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

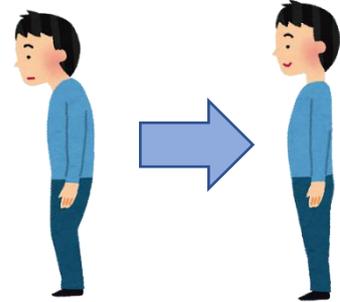
電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

効果的に行う為に！

# ストレッチの種類と特徴を知ろう！

## 主なストレッチの効果

- ①ケガの予防
- ②姿勢の改善
- ③疲労回復
- ④リラクゼーション
- ⑤パフォーマンスの向上



## ストレッチの種類

### 1.スタティックストレッチ

一般的に「ストレッチ」と呼ばれるのがスタティックストレッチで、静的ストレッチともいわれます。伸ばす筋肉の力を完全に抜いて、リラックスした状態でゆっくりと筋肉を伸ばします。張りを覚える程度で痛みのない範囲で筋肉を伸ばし、一定時間保持し続けます。



#### 特徴と注意点

- ・筋肉の張りを覚えるくらいまで伸ばす
- ・リラックスできる姿勢で行う
- ・伸ばす筋肉を意識して行う
- ・痛みを感じない程度に行う
- ・筋の緊張を和らげ、柔軟性の向上の効果がある
- ・鎮痛作用があるので、就寝前などにもおすすめ

### 2.ダイナミックストレッチ

運動前のウォーミングアップに、スタティックストレッチと併せて活用するストレッチで、動的ストレッチともいわれます。ダイナミックストレッチとは、大きな動きに合わせたストレッチの中で脱力することで、柔軟性を高める効果があります。



#### 特徴と注意点

- ・ウォーキングやジョギングと併せて身体を温めながら行う
- ・伸ばす筋肉を脱力して行う
- ・スポーツ前のウォーミングアップに効果的
- ・伸張反射を高めることで、運動の切り替えがスムーズになることや、心拍数向上などの効果がある
- ・スタティックストレッチと一緒にするのがおすすめ

参考文献:高齢者のためのストレッチ教科書

場面に合ったストレッチをして快適な身体を目指しましょう！