

11月

スポーツセンター

トレーニングルームだより

～お知らせ～

11月3日(木・祝)、23日(水・祝)も
感染対策をした上で、開館しております。

ぜひお越しください。

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: 11月26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30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にて
お申込みください。



【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

皆さんの姿勢は良い姿勢ですか？

11月に入り、段々と寒くなってきました。寒いとつい肩が上がってしまったり、猫背になってしまったりと姿勢が悪くなりがちです。姿勢が悪いと肩こりや腰痛を引き起こし、代謝率も落ち、消費カロリーが下がることによって痩せづらくなります。

健康の為に、日常生活で良い姿勢を意識していきましょう！

図1

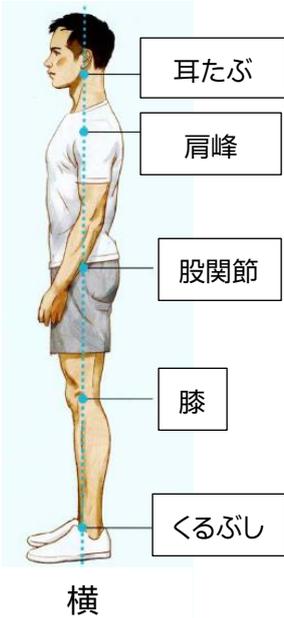
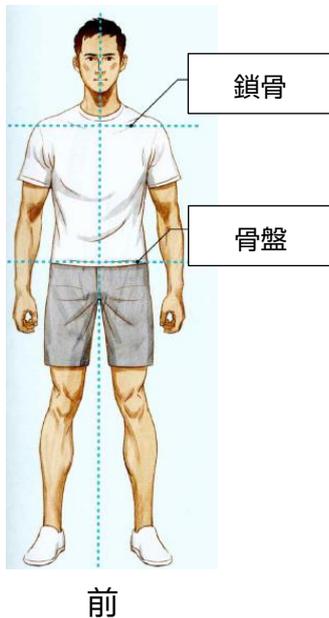


図2



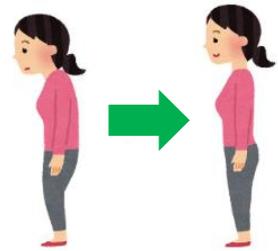
良い姿勢とは!?

身体を真横から見た時(図1)に耳たぶから肩峰、股関節、膝、くるぶしを結ぶ直線が地面と垂直に並ぶのが理想です。

身体を前から見た場合(図2)は、頭部の中心線が地面から伸びている直線上にあり、なおかつ左右の肩、鎖骨、骨盤それぞれを結ぶ横のラインが地面と平行になっているのが理想です。

姿勢を改善するには!?

- ①ストレッチ
- ②筋力トレーニング
- ③日常動作の姿勢を意識する

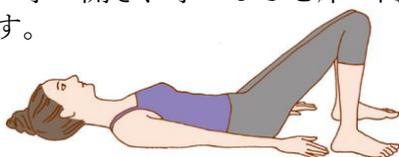


- ①胸や肩甲骨周りをストレッチすることで、胸や肩甲骨周りの柔軟性を高め、猫背や巻き肩を予防・改善することができます。また、肩こりの予防にも繋がります。
- ②特に体幹を鍛えることで安定した良い姿勢をキープできます。姿勢が良くなると腰痛などの身体の不調を予防でき、お腹が引き締まり、消費カロリーアップにも繋がります。また、呼吸がしやすくなり、メンタルにも良い影響を与えます。
- ③日常生活の悪い癖(片足に重心をかける、脚を組むなど)が知らない間に姿勢に悪影響を与えている場合が多いです。普段の日常動作も「良い姿勢」を意識してみましょう。

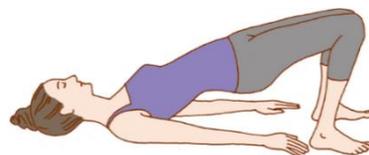
姿勢改善「体幹」トレーニング

目安：10秒間キープ×1~3セット

- ①仰向けに寝て膝を曲げます。脚は骨盤の幅に開きます。両手は体の横でハの字に開き、手のひらを床に向けます。



- ②腰を浮かし、肩から膝までが一直線になるようにします。この状態で10秒間キープします。



ポイント

- 呼吸は止めない
- 腰は反らない