




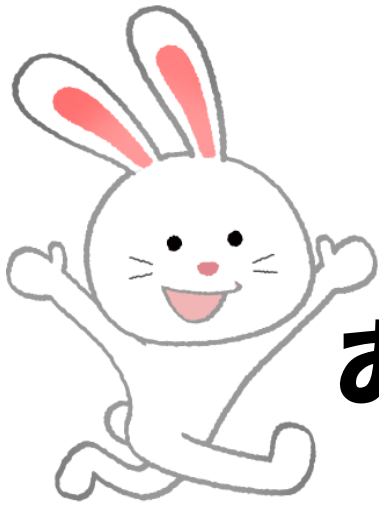
S&Dスポーツアリーナ羽村
(スポーツセンター) 
トレーニングルームだより



HAPPY 2023



NEW YEAR



今年もよろしく
お願いいたします!



～お知らせ～

1月9日(月・祝)成人の日は通常どおり開館しております。
ぜひお越しく下さい!



NPO 法人羽村市体育協会

【TEL】042-555-1698 【FAX】042-555-1699 【E-mail】taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

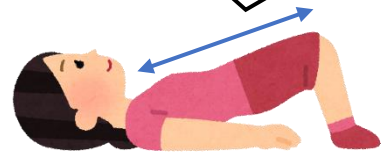
筋トシを行い お正月太りを解消しましょう！

お正月は運動量が減りがち。しかし、ちょっと意識するだけで運動量を増やすことができます。運動をするのはおっくう、時間が取れない…という方にオススメの「**ながら筋トシ**」を紹介します。テレビを見ながら、ベッドの上で寝ながら、少しの時間ができたら実践してみましょう！

ヒップリフト (大殿筋・ハムストリング・脊柱起立筋)

- ①両膝を立てて仰向けになり、両腕は体の横に置き、手の平を下に向ける。
- ②お尻を持ち上げ、20秒キープする。この時、肩から膝までのラインが一直線になるように意識をする。キープ中は自然に呼吸する。

お尻を締めるようにして持ち上げましょう！



サイドフランク (腹斜筋)

- ①横向きになり、上半身を起こして腕が床と垂直になるように肘をついて支える。
- ②腰を上げて10秒キープする。この時、肩から足までのラインが一直線になるように意識をする。キープ中は自然に呼吸する。(姿勢が安定しない方は両膝を曲げる)
- ③反対側も同様にバランスよく行う。

上体が傾かないようキープしましょう！



クランチ (腹直筋)

- ①両膝を立てて座る。
- ②両手を両膝に当て、お腹に力を入れながら上体を後ろに傾け、10秒キープする。キープ中は自然に呼吸する。

両手を膝に当てていけるところまで上体を傾けましょう！



番外編

お出かけ先で！「ながら筋トシ」

階段1段飛ばし (大腿四頭筋・大殿筋)

背筋を伸ばし、1段飛ばしで昇る。

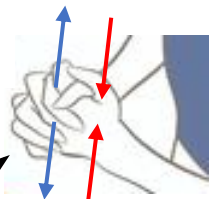
膝と股関節を同時に伸ばすようにして昇りましょう！



パームフッシュ&プル (大胸筋・腕周り)

両手を組んで押し合う・引っ張り合う。(手は組みやすい組み方でOK！)

押し合う時は胸、引っ張り合う時は背中と肩の筋肉を意識しましょう！



参考文献：自宅ですぐできる筋トシ

空いた時間を有効活用して運動量を増やしましょう！