



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!



お知らせ

4月29日(土・祝日)は通常通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す!



追沼恵里奈です!

バスケットボールと硬式テニスをやっていました。身体を動かすことが好きで、多くの人に身体を動かすことが楽しいと思ってもらえるように取り組んでいきたいです。

また、アニメにはまっていて、特に黒子のバスケと名探偵コナンが大好きです。

早く仕事に慣れるように一生懸命頑張ります。
よろしく願いいたします。



「骨盤のゆがみ」 あなたは大丈夫ですか?



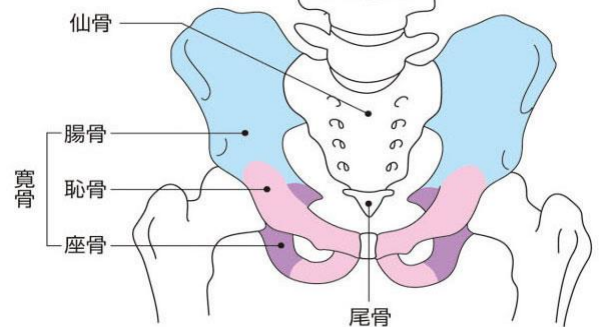
身体の中心にあり、動きの要である骨盤。その骨盤についてどのくらい知っていますか?

骨盤とは?

骨盤は上半身と下半身を繋ぎ、身体を中心部分にある骨格です。上半身の重さを受けて、下半身に分散させ、姿勢を保つ役割をしています。

骨盤は、尾骨、寛骨、仙骨の3つで構成され、寛骨はさらに、腸骨、座骨、恥骨の3つに分かれています。

骨盤



【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会

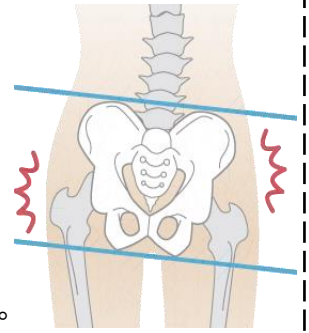
電話 : 042-555-1698 FAX : 042-555-1699 E-mail : taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

「骨盤のゆがみ」

「骨盤のゆがみ」とは、習慣的な悪い姿勢などにより、骨盤が前後、左右に傾いてしまった状態を言います。

骨盤がゆがむことで、身体は不安定になり、安定を得ようとして、骨盤や股関節周辺の筋肉を固めてしまいます。

その結果、固まった筋肉の緊張が続き、様々な不調を誘発してしまいます。



「骨盤のゆがみ」で引き起こされること

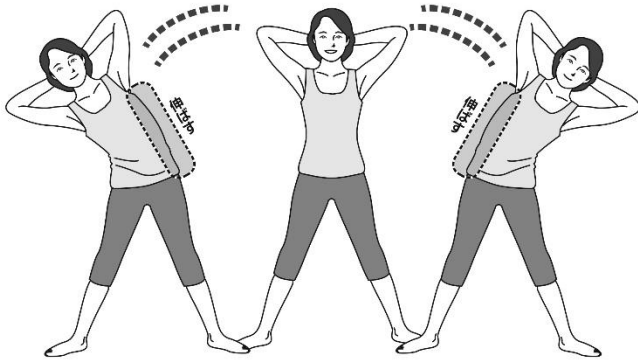
- ・肩こり、腰痛になる
- ・新陳代謝が低下し、太りやすくなる
- ・むくみの原因になる
- ・上半身と下半身の連動が悪くなる



→「骨盤のゆがみ」は、適切なストレッチを行うことで改善できます！

「骨盤のゆがみ改善ストレッチ」で骨盤を整えましょう！

①

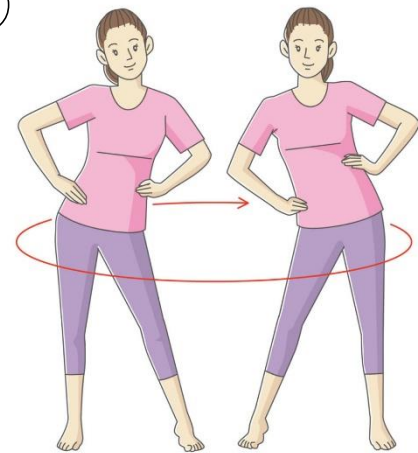


- 1、脚を肩幅より広めに開き、つま先は斜めへ向ける。
- 2、背筋を伸ばし、両手は後頭部に軽く添える。
- 3、脇腹が伸びるのを意識しながら、2秒かけてゆっくりと上半身を右へ倒す。
- 4、2秒かけてゆっくりと戻し、左も同様に行います。

これを左右20回ずつ行いましょう。

※上半身が前へ倒れないように注意しましょう。

②



- 1、脚を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
- 2、両手を腰に当て、足の付け根と膝の力を抜きながらゆっくりと腰を回す。これを左右10回ずつ行いましょう。※大きく、早く回し過ぎると、腰を痛めやすくなる為注意しましょう。

参考文献：骨盤セルフメンテナンス

日々の習慣を見直し、適切なストレッチを行って骨盤がゆがむのを予防しましょう！