



S&D スポーツアリーナ羽村



# トレーニングルームだより

## お知らせ

10月14日(月・祝)スポーツの日通常通り開館しております。

ぜひ、お越しください♪

また、スポーツの日には、以下のイベントを別会場で行います。



## 市民スポーツまつり



ラグビー、バスケットボール、フライングディスク、テニス、パラスポーツなどの様々なスポーツが体験できます。また、キッチンカーの飲食コーナー設置、スタンブラリーやクイズラリーの参加者にプレゼントもあります。

日時：10月14日(月・祝)午前9時30分～午後3時(雨天中止)

会場：S&D スポーツパーク富士見(富士見公園)

持ち物：動きやすい服装・靴、飲み物、タオル



▲市公式サイト



▲スポーツ協会  
ウェブサイト

※詳しくは市公式サイト、広報はむら10月1日号をご覧ください。

## ＼合同開催！はむら健康フェア／

日時：10月14日(月・祝)午前10時～午後3時(雨天中止)

会場：S&D スポーツパーク富士見(富士見公園)



【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

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

# 体が硬いとどうなるの？

体が硬いというのは、関節が動きにくくなっているということです。人の体には関節が数百個あり、それを動かすのが筋肉です。体を動かさないことにより筋肉が凝り固まり、関節が動かしにくくなることで体が硬くなります。

## 体が硬いことによるデメリット

- ・怪我を引き起こす
- ・パフォーマンスの低下
- ・姿勢が悪くなる
- ・太りやすくなる
- ・手足が冷える など



## 体が柔らかいことによるメリット

- ・怪我をしにくくなる
- ・パフォーマンスが上がる
- ・姿勢が良くなる
- ・痩せやすくなる
- ・冷え性が緩和される など



## ストレッチで体を柔らかくしよう！

ストレッチを行い、筋肉を伸ばすことで凝りがほぐれ、関節の可動域が拡大します。また、血液循環も良くなり、冷えなどの不調も解消し、体のコンディションが高まります。

ストレッチを始めてから 2~3 週間程度で体の変化を感じられるようになり、4~6 週間程度で定着していきます。定着する前にやめてしまうと、すぐに硬い体に戻ります。さらに、継続日数が短いと戻る速さも速くなります。したがって、途中でやめず、毎日継続することがとても大切です！

### ～太もも裏・内ももストレッチ紹介～

1. 仰向けの状態から左足を上げ、太ももを両手で抱え、胸へ近づけていく。  
この時、反対の足は浮かないように膝を伸ばす。



30 秒キープ×3 セット

2. 1 の状態から左膝を伸ばし、気持ちいい所で止め、30 秒キープする。  
反対も同様に行う。

もも裏意識



1. 仰向けの状態で壁に足を立てかける。  
お尻は壁から 15 cm 程（お尻 1 個分）離す。



30 秒キープ×3 セット

2. 壁に踵をつけたままスライドさせ、開脚する。  
気持ちいい所で止め、30 秒キープする。

内もも意識



毎日ストレッチを行い、柔らかい体をキープしていきましょう！