

ーツアリーナ羽村



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 プ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。

時: 10月14日(月·祝)午前9時30分~午後3時(雨天中止)

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





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/

時: 10 月 14 日(月·祝)午前 10 時~午後 3 時(雨天中止)

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!

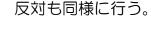
~太もも裏・内ももストレッチ紹介~

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。

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。





- 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。
- 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。



30 秒キープ×3 セッ l



毎日ストレッチを行い、柔らかい体をキ・ スしていきましょう