



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

20日(木・祝)も通常どおり開館しております！

ぜひ、お越しください♪

ありがとうございました

私事ですが、3月末をもってスポーツトレーナーを退職することとなりました。

スポーツトレーナーとして9年間。一度はこの職を離れましたが、やりがいや魅力を感じ、再び戻って参りました。戻ってきた際、皆さんに温かく迎えていただいたことがとても嬉しく、改めて人と人の繋がり大切さを感じました。

これまで皆さんの健康に寄与し、一緒に体を動かす喜びや楽しさを共有することができ、とても充実した日々を過ごすことができました。途中、膝の怪我也有りましたが、改めて“健康”に過ごすことの大切さを感じ、これからも元気に動き続けるためにトレーニングは欠かせない！と切に思いました。

これからは新しい道へと進むこととなりますが、これまでの経験を活かし、皆さんと過ごした日々を糧に、私らしく邁進してまいります！

皆さんもお身体を大切に、運動を続けていってくださいね♪

健康の秘訣は『運動』であると実証してくださる皆さんを見習って、私も頑張ります！今まで、ありがとうございました。

スポーツトレーナー 松山 采子



4月より
鈴木トレーナー
復帰します！！
またよろしくお願
いいたします。

【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

そのストレッチ、本当に伸びていますか？

一般的なストレッチは、関節を曲げられるところまで曲げる、もしくは関節が伸びるところまで伸ばすことです。ところが、ストレッチのポーズをとって、ただ伸ばすだけでは充分とは言えません。しっかりと伸ばすためには、筋肉の構造や特性を踏まえた工夫が必要です！

しっかりと伸ばすための5つのコツ

①コアを自在に操作する！

ストレッチには、コアの部分である体幹（胴体）や股関節、肩甲骨（肩）を動かす種目が多くあり、コアを自在に操作することが重要なポイントになります。また、“体幹動作”と“股関節動作”の区別をしましょう。

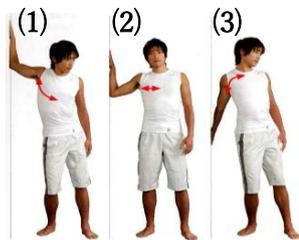
ハムストリングを伸ばす場合は**背筋を伸ばす！**



②筋肉の構造特性に合わせる！

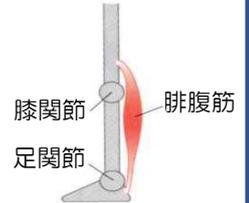
特性1：腕と脚の付け根の筋肉は多方向に伸ばす

大胸筋を伸ばす場合には
(1)下部 (2)中部 (3)上部の
3方向に伸ばす。



特性2：腕と脚に多い「二関節筋」は
2つの関節を遠ざけて伸ばす

足首を曲げる動作と膝を
伸ばす動作の両方を同時
に行う必要がある。



特性3：他の筋肉を緩めることでさらに伸ばせる筋肉がある

大殿筋を伸ばす場合には膝を曲げ
て、ハムストリングを緩めてから
前屈するとよく伸ばせます。



呼吸は止めずにストレッチ！

深い呼吸を意識し、鼻から
吸い、「フー」と口から
ゆっくりと吐きましょう。

③基部を固定して逃さない！

筋肉を伸ばすためには、筋肉の“両端”を遠ざけ合う動きが必要です。そのため、一端である“基部”を固定した上で、もう一端を伸ばすようにしましょう。

三角筋を伸ばす場合は
肩のライン固定する！



④テコの原理を利用する！

ストレッチを行う時に力の加える位置によって、伸ばす力は異なります。曲げる関節、伸ばす関節から遠くを持って、長いテコを使うほど楽に伸ばすことができます。



⑤楽な姿勢でゆっくりと伸ばす！

伸ばす目安：20 秒間以上

ストレッチは、伸ばす筋肉を脱力できる楽な姿勢で行うことが基本です。無理やり伸ばそうとすると筋肉に力が入ってしまい、かえって逆効果です。リラックスして、ゆっくりと“痛気持ちいい”ところで伸ばすようにしましょう。

※立位で安定しない場合は、壁やイスに掴まって行いましょう！



**寝た姿勢の方が
脱力しやすい！**

参考文献：ストレッチ・メゾット

効果的なストレッチを行い、身体を快適な状態へと導いていきましょう！