

11月トレーニングルームだより

S&D スポーツアリーナ羽村



お知らせ

3日（月・祝）、23日（日・祝）、24日（振替休日）も通常どおり
開館しております。ぜひ、お越しください！



水中ウォーキング講習会

～水の特性や水中での様々な歩き方をお伝えします♪～

日 時：11月22日（土）午前10時～10時50分

場 所：S&D スイミングプラザ羽村 25mプール

対 象：16歳以上

定 員：先着30名

参加費：市内在住・在勤・在学の方 500円

市外の方 750円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日の午前9時～9時50分までにプール受付にて
お申し込みください



市民と産業のまつり

『パットゴルフ』に参加しよう！

11月2日（日）にS&D スポーツパーク富士見（富士見公園）にて行います！

どなたでもご参加いただけます！（参加費無料）景品も出ます！ぜひ、ご参加ください！

※詳しくは広報はむら 11月1日号をご覧ください。



ゆがんだ姿勢放置していませんか？

私たちは、自ら適正な姿勢や楽な姿勢を選んでいると思いがちですが、実は自分が生活している環境によって「選ばされている」ケースがほとんど。たとえば、ノートパソコンやスマートフォンの小さな画面を覗き込もうとすると、頭を自然と画面に近づけ、背中や腰を丸めて縮こまっていますか？私たちの日常にはこのように無意識のうちに姿勢を選ばされているケースがたくさんあります。

しかし、だからといってこれがダメというわけではなく、私たちは生活している以上姿勢がゆがんでしまうのは当然のこと。大事なことは、それらを偏らせずに、常にリセットしながらバランスをとることです。



【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

筋力の強弱や柔軟性の問題で、無意識に使いやすく、動かしやすい方向に姿勢は偏りがち。荷物を左右で持ち替えたり、できるだけ利き腕と逆側を使うようにしたり、「いつもと逆」を意識して過ごすと、左右の偏りが徐々に改善されます。



利き腕と
反対の手を使う



カバンはこまめに
左右で持ち替える

日常でよく見る姿勢のゆがみとリセット法

片脚に体重をかけて立つ

関係する不調・悩み 腰痛・O脚・太ももが太い

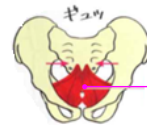


お腹の力が抜けている場合が多い

片脚に体重をかけて立つケースに多いのは、スウェイバック姿勢(猫背&下腹ぽっこり)のように、お腹の力が抜けている状態。本来は体幹を使って力を分散させながらフラットに立つのが楽なのですが、お腹の力が抜けていると、骨盤や背骨が不安定になり、どちらかの脚を棒状に突き立ててそこに寄りかかる方が楽に感じるがあります。

下腹部をさわってお尻を締める

1. お尻の穴の少し前を引き締める



骨盤底筋を
締める

おしっこを途中で止める感覚が！



不安定な骨盤を安定させる！

骨盤底筋群への刺激は、お腹の腹横筋と連動させながら、骨盤を安定させる効果があり、土台を整えていきます。

また、お腹へ刺激を入れるドローイン(呼吸法)もオススメです。

脚を組む

関係する不調・悩み 腰痛・肩こり・下腹ぽっこり・O脚



股関節の筋肉がアンバランスになる

脚を組むこと自体は特に問題ないのですが、それをずっと同じ方向に組むと、筋肉のバランスに左右差が生じます。上の脚側の骨盤は上方向に上がることで、その分同じ側の脇腹が短く縮んで肩の高さにも左右差が生じます。これはクセになりやすく、片脚重心の偏りにも影響します。

脚を組んだまま後ろを向く

1. 上の脚と逆側の腕を上
上の脚の太ももの外側にまわす



2. 腕で太ももを押さえ
たまま、上半身をひねって後ろを向く

お尻と脇腹をストレッチで伸ばして
バランスをとる

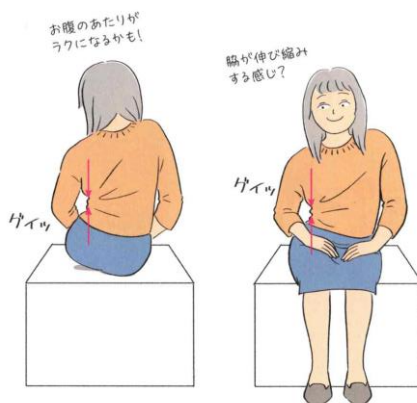


これも効く！

座ったまま腰を振る

1. 骨盤と肩を近づけるように上半身を左右交互に側屈させる

お尻と脇腹をストレッチで伸ばして
バランスをとる



「今の暮らし」が「将来のカラダ」の状態を左右します。

こまめにゆがみをリセットして健康なカラダを目指しましょう！