



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】

12日(月・祝)は、通常どおり開館しております。
※振替休館は4月からとなりますので、13日(火)も開館しております。
ぜひ、トレーニングルームへお越しください！

HAPPY NEW YEAR

楽しい一年に
なりますように



本年もよろしく
お願い申し上げます

第44回羽村市駅伝大会

日にち：令和8年3月8日(日)

受付時間：午前8時～午前8時50分

開会式：午前8時50分

スタート：第1レース午前9時30分・第2レース午前10時20分(予定)

申し込み：令和8年1月17日(土)～2月1日(日)午後5時00分まで

※ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

小雨決行
雪の場合は中止

【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

今行っている運動は、本当にあなたを元気にしていますか？

筋肉を整え、正しく動かそう！

筋肉は
なくなるから～



関節の動きが悪くなったり、体が思うように動かなくなったりするのは、長年の生活の姿勢の癖、座り方・歩き方の癖で一定の筋肉ばかり使ってしまう、筋肉のアンバランスが生じているのも原因のひとつです。

もう年だから…



筋肉はいくつになってもトレーニングによって鍛えることができる！

筋肉だけが 100 歳になっても若返らせることができる！

私たちの細胞は 60 兆個あり、1 日で 1 兆個入れ替わります。筋肉は 1 ヶ月で 60% 入れ替わり、骨は成人で 2 年半、70 歳以上でも 3 年で入れ替わります。正しい刺激の入れ方をすると、良いペースで入れ替わり、筋肉が正しく動くと骨も刺激されます。

正しい運動とは？

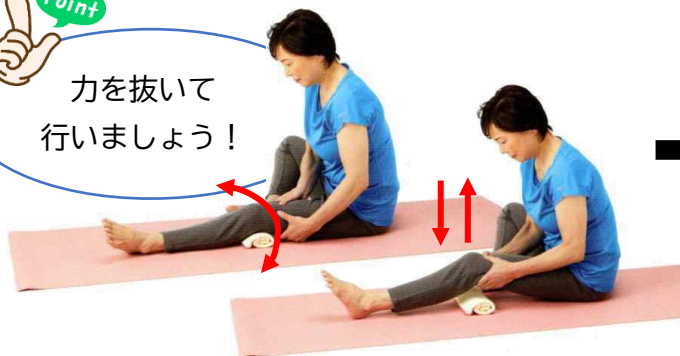
使いすぎている筋肉よりも、使えなくなっている筋肉をトレーニングすること！

関節は必ずワンペアの筋肉たちで構成されています。ペアの片側だけを使いすぎると、使えていない反対側の筋肉は、動かなくなってきました。使いすぎている筋肉も使えていない筋肉も硬くなり、歪みが生じるのです。

【おすすめ♪】 筋肉を整えよう！膝・股関節のコンディショニング！

Point

力を抜いて
行いましょう！



【クルクルトントン】

①片脚を伸ばして座り、膝の下にタオルを入れます。膝の上を両手で持ち、股関節の付け根から、脚を左右にクルクルと回すように動かします。股関節の付け根から、脚を引き抜くように動かすと効果的です！

②手で脚を持ち上げ、膝裏をタオルにたたきつけるように動かします。膝上を押さえながら行くと、膝がしっかり伸びるようになりますよ！ ※回数の制限はありません。

太もも裏のトレーニングをすると、
太ももの前側の筋肉が使いやすくなりますよ♪



【レッグカール】

①うつ伏せで寝て、片脚ずつ膝を交互に曲げます。息を吐きながら行いましょう。かかとをお尻につけるイメージで、太ももの裏側筋肉（ハムストリングス）を意識しましょう！ 20 回～50 回をめやすに！

コンディショニング後の脚の変化を感じてみましょう！膝が伸びやすくなり、膝裏が床にくくようになりますよ♪