

3月 トレーニングルームだよ！

スポーツセンター



駅伝の応援
宜しくお願いします！



3月3日（日）に羽村市駅伝大会が開催されます。
沿道での皆様の声援が、選手のパワーとなります。
大きな声援宜しくお願いします！
もしかしたら懐かしいトレーナーや現役トレーナー
の頑張る姿がみられるかも・・・♪



...卒業します...



2年間あっという間でした。皆さん本当にありがとうございました。
いつも明るく元気！そしてパワフル！！いつもたくさん
のパワーをいただいたり、元気な笑顔や笑い声に励まされたり、
皆さんの温かさに支えられてきました。

2年という短い間でしたが、経験できたこと、学んだことは
数えきれない程多く、皆さんに出会えた環境に心の底から感謝
しております。トレーナーとして過ごした時間はとーっても濃
かったです。決して忘れません。

皆さん、いつまでも元気でいてくださいね。最後までよろしく
お願いします。たくさんお話ししましょう！本当に本当にあり
がとうございました。

本間 ちなみ

【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698 FAX 042-555-1699

体幹を鍛えて、 ロコモティブシンドローム予防！



◎ロコモティブシンドロームとは・・・？(以下、ロコモ)

骨、筋肉、関節、神経といった運動器の衰えて、将来自立した生活が行えなくなること。

40代以上の男女の5人に4人がロコモかその予備軍。運動器の中でも衰えやすいのは筋肉。運動不足だと、30代以降は下半身を中心に年に1%ずつ筋力は低下してロコモのリスクが上がる。

ロコモ予防には下半身のトレーニングが推奨されている。しかし、下半身だけ鍛えても体幹が弱いとロコモは防ぎきれない。

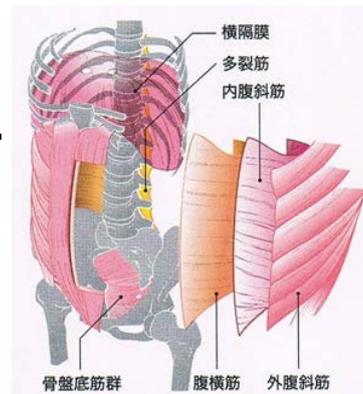
自立生活が営めなくなる理由の一つは転倒による骨折だが、体幹が弱いとバランスをとる能力が低下し、ちょっとした段差で転びやすくなる。

◎体幹＝頭部、四肢(両腕・両脚)を除くすべての部位

体幹でも率先して強化したいのは、お腹まわり！「コア」と呼ばれる部分！

お腹まわりには背中側に脊柱(腰椎)がはしるだけで、内臓を支える骨格がない。骨格の代わりに内臓を支えるのは、腹筋群の深層にある腹横筋、脊柱を連結する多裂筋、コアの天井にあたる横隔膜、骨盤の底をハンモック状に覆う骨盤底筋群などの深層筋。これらの筋肉がユニットとして働き、腹圧を高めて脊柱を支え、骨盤を正しい位置に保つ。

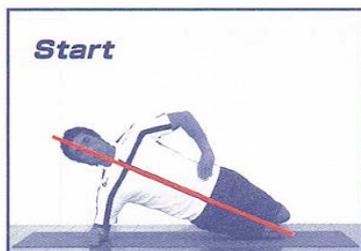
着替える時、片脚立ちで靴下が履けなかったり、片脚で椅子から立ち上がれなかったりする人は下半身も体幹も衰え、ロコモ予備軍の可能性大！



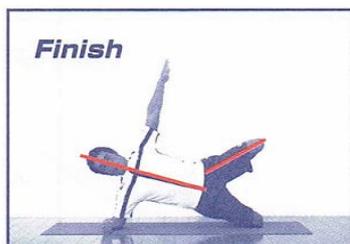
そこでご紹介するのが…スタビライゼーション！

スタビライゼーションとは、体幹(コア)と四肢の安定性を高める最新のトレーニングメソッド！

筋力アップ、スポーツ障害の予防、ダイエット、高齢者の転倒予防、O脚・X脚の予防・解消などの効果がある。



Start



Finish

①スタート・ポジション

上側の手は腰にあて、正面から見たとき、頭・胸・膝までが一直線になるようにする。
※腰がくの字に曲がったり、上体が前に傾かないように注意！

②フィニッシュ・ポジション

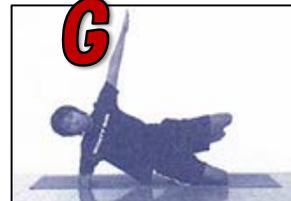
膝と足首を90度にしたまま、3秒かけて、上側の手と脚を同時にあげる。
手は体軸に対して垂直の位置にあげ、脚はできるだけ広げた所で3秒キープする。

③3秒かけてスタート・ポジションに戻す。

反対側も同じように行う。

×N

G



・頭が下がっている。
・腰が下がって、くの字に曲がっている。

☆スタビライゼーションを行う時は、鏡で自分の姿をチェックしたり、周りの人に見てもらいながら、自分の位置感覚のズレやイメージと実際の動作との差異、姿勢などを確認して、正しいフォームで行うことが重要！

動作中無意識のうちに正しいフォームができるようになるまで、何度も反復して練習しましょう！

参考文献：Tarzan、スタビライゼーション オフィシャルブック