



スポーツセンター トレーニングルームだより

海の日



7月15日(月・祝)は、通常どおり開館しております！
是非、お越しください♪

水中ウォーキング講習会

日時：7月27日(土)
午前10時00分～10時50分
場所：スイミングセンター
対象：16歳以上
定員：先着30名
参加費：市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円
持ち物：水着、帽子、タオル
申込み：当日の午前9時00分～9時50分までに
プール受付前にてお申込みください



ほむら夏まつり パットゴルフ



日時：7月28日(日)午後3時30分頃から
場所：市役所通り「香蘭飯店」前
参加費：無料(どなたでもご参加頂けます)

※参加賞がなくなり次第終了となります

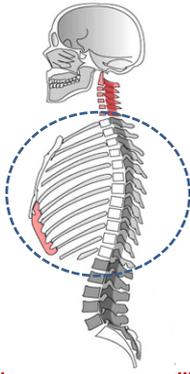
NPO 法人羽村市体育協会

【TEL】 042-555-1698

【FAX】 042-555-1699

【E-mail】 taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

あなたの胸椎しなやかですか？



胸椎は上半身の軸となる部分。ところが、パソコンやスマートフォンでの作業が多い現代人は、姿勢が崩れ猫背になる人が多く、ほとんどの人は胸椎が丸く硬くなっています。



胸式呼吸とストレッチで緩めよう！

胸椎は肋骨と繋がり連携しているため、胸式呼吸で大きく肋骨を動かすことによって、胸椎もしなやかになり深く質の良い呼吸ができるようになって、代謝もアップします。

【胸式呼吸】

- ①鼻から大きく息を吸い込んで、肋骨を開く！
- ②吸い込む時間の倍かけて、口からゆっくり「ふーっ」と吐く！
- ③肋骨が閉まりきったら、10秒キープ！

※スポーツタオルを巻いて行くと、肋骨の動きが分かりやすい！
息を吐くのに合わせてタオルを引いていくと、肋骨が閉まった状態を目で確認できる。



上肢を動かし胸椎を回旋させるストレッチを行うことにより、骨の間に隙間が生まれ、胸椎の関節が緩んで可動域が広がり、背中や呼吸も楽になります。



- ①横向きに寝て、両膝はそろえて90度に曲げる。
- ②上側の手を肩から後ろ側へ開きながら、胸椎を捻じるように動かす。反対側も同様に行う。



※手を開いた時に、肩の前側から胸にかけて伸びているのを感じながら、背中を捻る。回数を重ねていくうちに手の重みで少しずつ大きく開いていくのを感じましょう！