



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】

9月18日(月)と23日(土)の  
祝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

日 時：9月23日(土)午前10時～10時50分

場 所：S&D スイミングプラザ羽村

対 象：16歳以上

定 員：先着30名

参加費：市内在住・在勤の方410円 市外の方610円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日午前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。



【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会

電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

# 筋肉のコリ・ハリはどこからくるの？

**「首、肩がこっている」「背中がはる」などの症状は、筋肉の反乱！**



**筋肉が『もう無理!!』と叫んでいる！**

だったら休ませようと、動かさないのはかえって逆効果。

筋肉は働きすぎても硬くなりますが、使わなすぎても硬くなってしまいます。

働きすぎ、休みすぎで過度に緊張した筋肉は、収縮する力が弱まり、コリやハリを助長させます。ひどくなると、コリやハリは感じなくなり、体がだるく重いなぁといった疲労感へと変わっていき…ある日、痛みとなって現れます。

**どうすれば筋肉が過緊張しないの？ その鍵を握るのは…深層筋！**

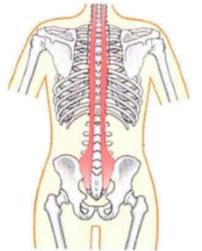
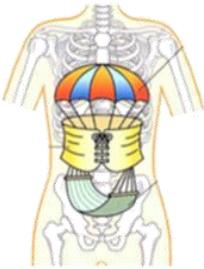
**※コリやハリを感じる多くの原因は、深層筋が使えないために、表層筋と呼ばれる大きな筋肉が、代わりに体を支えオーバーワークになった結果！**

## 深層筋とは？

体幹の筋肉の中でもっとも深層部にある筋肉で「コア」と呼ばれている。

**横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群の4つからなっている！**

体の中に、横隔膜がパラシュート、腹横筋がコルセット、骨盤底筋群がハンモックとして配置されているイメージです。多裂筋は背骨の椎間の距離を保つよう働きます。深層筋がきちんと働く事により、腹圧が安定され、内臓を保護し、背骨の位置関係を整え、体が一番効率良く力を発揮できる状態を保ってくれます。

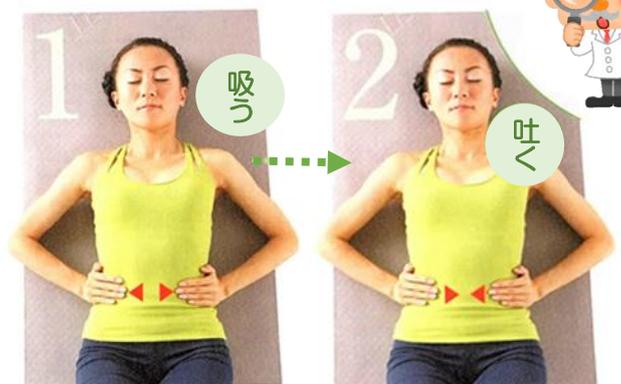


**息を吐くことが、深層筋を働かせる最初のトレーニング！**

息を吐くことで、腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群で体を支える機能を活性化させ、軸を安定させる。

- ①仰向けになり、腰骨の延長に膝、足の人差し指がくるように膝を立てる。両手のひらはウエストに置く。  
息を吸ったときにお腹を横に膨らませる。  
※背中の方も、横に広がる感覚をイメージ！

- ②息を吐きながら、両手で圧を加え、お腹を中央へ集める。①と②を数回繰り返しましょう！



**終了後には、お腹が細く、ウエストがタイトになっていることを実感してください！**

普段の生活から息を吐くことを意識し、深層筋に刺激を与え、心身ともに健康な状態を保ちましょう。