

8
August



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】

11日（月・祝）も通常どおり開館しております！
ぜひ、お越しください！



この夏！

アクアビクスを始めてみませんか？

●アクアビクスとは？

簡単に言うと水中で行うエアロビクスです！音楽に合わせて水中で体を動かします。
水の特性（抵抗・浮力・水圧・水温）を利用し、陸上運動にはない様々な効果が期待できます。

水の中にはこんなにいいことがある！

1. 水は気持ちがいい！

水中では解放感があり、リラックス効果が期待できる！
水中から発生される渦や流水によって、筋肉や皮膚にマッサージ効果をもたらす。

2. 水中は全身運動！

水中運動は、陸上運動の 12 倍の力がかかるため、筋力増強に最適！陸上では鍛えにくい部位も、水の抵抗を利用すればバランスよくシェイプアップできる。

泳げなくても大丈夫！水中では体に対する負荷（運動時に体にかかる負荷）を自分自身で自由にコントロールできる。

3. 水中では重力から解放される！

水の中では浮力が働き、膝や腰に不安を抱えている方でも楽に運動ができる！水の中だとジャンプもできちゃう！バランス感覚も養え、陸上と違い、転倒による怪我の心配もなく運動ができる。

4. 深すぎず浅すぎない水深が体にいい！

水圧により、体が締め付けられることによって、心臓には手足から多くの血液が戻り、拍出量が増え、血液の循環がよくなる！脚の浮腫み解消にも効果あり！胸に水圧がかかることで、心肺機能も高められる！

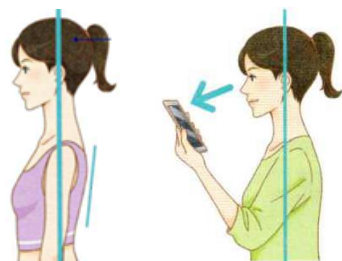
8月は7・14・21・28の毎週木曜日、15:00からS&Dスイミングプラザ羽村にて開催！

詳しくはS&Dスイミングプラザ羽村HPまたはトレーニングルーム掲示板ポスターをご覧ください。

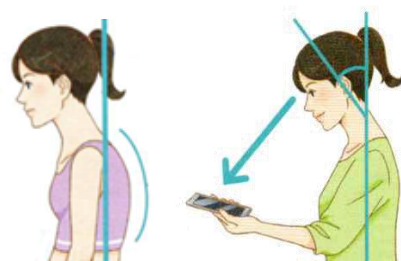
首に負担がかからない姿勢を習得しよう！

今、ルームだよりを読んでいる時の姿勢はどうなっていますか？
背中が丸まった「ネコ背」や、首が前に突き出た「カメ首」になっていませんか？

OK



NG



約 4 倍の負荷!!

・正面を見ている時、頸椎には頭部の重さ（約 5 キロ）がかかっている。

・首を 45 度まで前方に傾けると、頸椎には 20～24 キロの重さがかかってしまう。

●長時間、カメ首を続けていると、首の筋肉が過緊張状態に！頭部を頸椎全体で支えられず、負担が 1 カ所に集中してしまい、大きな負担がかかり、痛みやコリにつながります。

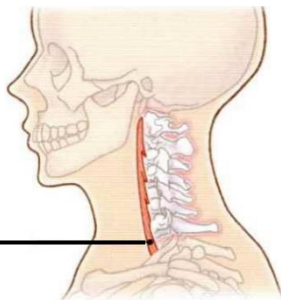
頸椎を支えるインナーマッスルがカギ！

けいちょうきん

【頸長筋】

頸椎の前面に直接くっついているインナーマッスル！

7 つの椎骨を支えつつ、なめらかな動きを作り出す筋肉。自分で意識しづらい筋肉ですが、使わずに首を動かしていると椎間板や椎関節に大きな負担がかかり痛みのもとになってしまう。



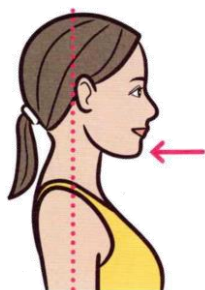
【頸長筋をうまく使うには？】

背筋を伸ばし、あごを引く姿勢が大切！

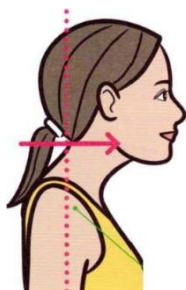
デスクワークをする時などには、30 分に 1 回くらいの頻度であごを引いて、肩甲骨を内側に寄せて胸をはり、頸長筋と肩甲骨周辺の筋肉を動かしましょう。

頸長筋を目覚めさせる！にわとりエクササイズ！

《1日 3 セット・1セット 60 秒》



①背すじを伸ばし、あごを軽く引く。座っていても立っていてもどちらでも OK。視線はまっすぐ前を見る。



②肩の位置を変えずに、頭だけ前に出す。
あごを引くことを意識して、頭を①の位置に戻す。

日常のなかで「首が疲れているな」と感じたらやってみましょう！

参考文献：医者が教える 首・肩・腕の痛みを自力で消すワザ

【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