

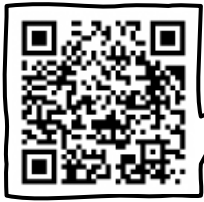


S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



～お知らせ～

13 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♪



▲羽村市公式サイト

市民スポーツまつり



▲スポーツ協会
webサイト

事前申込の参加型プログラムに加え、気軽に参加できる申込不要のプログラムや握力等の計測、健康に役立つ情報を得られるはむら健康フェアも開催されます！
他にはキッチンカーやスタンプラリーも！ご来場お待ちしております♪

日 時:10 月 13 日(月・祝)午前 9 時 30 分～午後 2 時
会 場:S&D スポーツパーク富士見(富士見公園) ※雨天中止
S&D スポーツアリーナ羽村(スポーツセンター)
S&D スイミングプラザ羽村(スイミングセンター)
弓道場

持ち物:動きやすい服・靴(会場によっては室内用運動靴)、飲み物、タオル
※詳しくは、羽村市公式サイト・広報はむら 10 月 1 日号をご覧ください。

トレーニングルームでも、今回限りの特別なプログラムを開催します♪
ご参加、お待ちしております！

【午前の部】

初心者大歓迎♪ダンス体験教室

HIPHOP ダンスで楽しく身体を動かそう！

時 間:午前 10 時～11 時(受付:午前 9 時 30 分～10 時)

定 員:40 人(事前申込)

参加費:無料

※定員に達し次第受付終了。

ダンス未経験・初心者の方にオススメ!!

【午後の部】

おまつりエアロ

時 間:午後 1 時～2 時(受付:午後 0 時 30 分～1 時)

定 員:50 人(当日先着)

参加費:無料

※詳しくは、チラシ・ポスター・羽村市公式サイトをご覧ください。

【お問い合わせ】 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

せきちゅうきりつきん 姿勢の維持に役立つ筋肉 **脊柱起立筋** をほぐして、 肩こい・猫背・腰痛 を改善しよう！

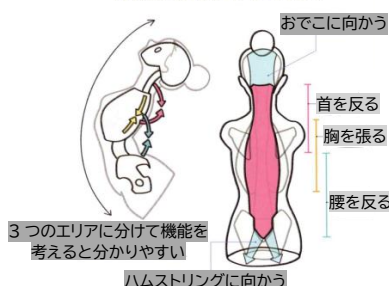
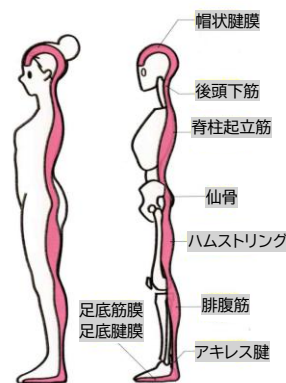
★背面全体のつながりを理解しよう！

「後ろのつながり(筋膜)」は身体の背面を通っています。

主に、身体が前に倒れないように、丸まりすぎないように機能しています。このつながりがすべて収縮すると全身を反る動作をし、前屈などの身体を折りたたむ動作ではすべてが伸びる必要性があります。

なかでも**脊柱起立筋**は、最も大きな筋肉で日常生活での使用頻度が高い筋肉です。

※筋膜:筋肉を覆う薄い組織膜。筋肉や内臓の膜と繋がりながら全身に張り巡らされている。



脊柱起立筋とは

首の筋肉は、「胸椎 6 番」あたりまで伸びている

首の付け根から仙骨に向かって脊柱起立筋という筋肉があります。この筋肉は主に背骨に沿って縦に走る筋肉群の総称で、全体としては上半身を反る働きをします。全てが筋膜的につながっているので上を向く動作は首だけが動けば良い訳ではなく、最低でも胸周辺の筋肉の働きが必要です。

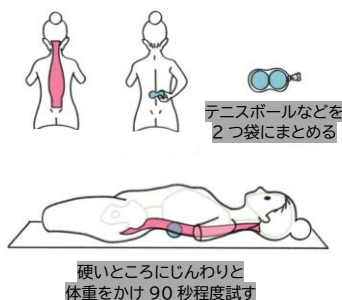
負荷のかかり方

無理やり筋肉だけで良い姿勢を保とうとすると背中が固まる

脊柱起立筋は身体が丸まりすぎないように姿勢を保つ役割があります。丸まった姿勢でのデスクワークはこの筋肉が常に引っ張られ、負担がかかります。ただし、良い姿勢を意識しすぎて極端に胸を張ってあごを引いた状態も筋肉にとって負担になりやすいです。



どちらも脊柱起立筋に負担がかかる



ゆるめ方

縦に長い筋肉なので、ボールをずらして硬いところに圧をかけましょう

脊柱起立筋をゆるめるには、2 つのボールをまとめたものを準備します。ボールは袋に入れてまとめると使いやすいです。ボールが背骨の両脇に当たるように置き、仰向けに寝て体重をかけて筋膜をほぐします。縦長の筋肉なので少しずつ位置をずらして硬い場所を探します。

伸ばし方

完璧は目指さず、できる範囲で伸ばしましょう

脊柱起立筋を伸ばすにはヨガのポーズがおすすめです。背中が硬い方はイラストのポーズまでは難しいですが、腰を手で支えて、膝を曲げてあげると似たポーズをとることができます。首の背面に対しての強度が高いので自分のできる範囲で無理せず行いましょう。



手で支えるまたは両手で床を押す 首が硬い方は無理をしない

背面全体がゆるむことで、前屈や丸まる動きなど背面に効果のあるストレッチを楽に行うことができます。

日常生活でも背面全体のつながりを意識し、正しい姿勢で効果的なトレーニングを行いましょう♪