

回 覧								

大矢野総合体育館 トレーニング室通信 No.187

〒869-3603 上天草市大矢野町中2289 大矢野総合体育館事務所内 TEL 0964-56-4701

発行者: 総合型地域スポーツクラブ NPO法人上天草スポーツクラブドリームズ

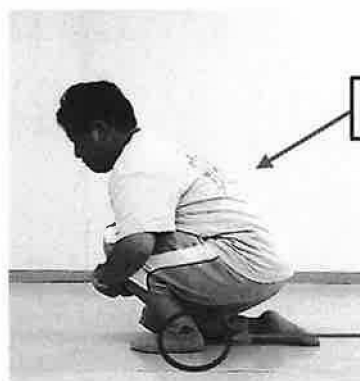
簡単自加重を利用したふくらはぎのストレッチ

ふくらはぎは「腓腹筋(ひふくきん)」と「ヒラメ筋」で構成されており、心臓に血液を送り返すポンプの役割がある為、「第二の心臓」と呼ばれています。ふくらはぎのポンプ作用によって、血液が適切に全身を巡り、健康が維持されています。ヒラメ筋に効果的な「自加重を利用したふくらはぎのストレッチ」によって、ふくらはぎの柔軟性が高まると、ポンプ作用が強まり、全身の血流が良くなることで、脚のむくみや疲労感の改善につながります。長時間立ちっぱなしや座りっぱなししていると、下半身に血液が停滞し、水分や老廃物が過剰に蓄積されてしまい疲れが貯まりやすくなってしまいますため、ぜひこのストレッチに挑戦してみてください。



小幡 晃大
担当
リズム体操

- 1、床に片膝を抱えた状態で座る。曲げた膝のかかとを床につける。
- 2、膝をしっかりまげて、体重を前方に乗せる。そのまま20秒から30秒キープする。反対側も同様に行い、左右交互に3セット行う。



体重を前方にかける

踵を浮かせない

ポイント

- 1、曲げている脚のかかとが浮かないようにする。
- 2、ふくらはぎの伸びを感じながら行う。

10月トレーニング室予定表

日	月	火	水	木	金	土
*トレーニング室利用時間 10時~21時45分		*体操時間 朝10時30分~12時 昼14時~15時30分 夜19時30分~21時		1	2	3
				♪	★	
4	5	6	7	8	9	10
	休館日	♪	★	♪	★	
11	12	13	14	15	16	17
	♪	休館日	★	♪	★	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日	♪	★	♪	★	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	♪	★	♪	★	

♪=田中
★=小幡

※利用料金、1回2時間、市内300円、市外400円、誰でもお気軽にご利用になれます。
 ※日々を健康に過ごす新しい生活習慣として体操へのご参加を心からお待ちしております。
 ※予定は変更される場合があります。詳しくは大矢野総合体育館TEL (0964) 56-4701までお問い合わせください。

・ 7月19日（日）第52回熊日学童オリンピック（ミニバスケット）出場



・ 9月5日（土）、6日（日）宇土市会長旗 ベスト4



今後の予定

【ピンポン愛好会】

10月4日（日）第21回天草市秋季オール天草オープン卓球大会出場（天草市）

【ステップアップ教室】

10月10日（土）天草学童陸上大会（天草市）

10月17日（土）熊日学童オリンピック陸上競技大会（熊本市）

【小学生野球】

10月3日（土）4日（日）第12回天草四郎旗学童野球大会（大矢野総合スポーツ公園）

10月11日（日）マツヤ旗（天草市）

10月24日（土）御船ライオンズクラブ招待野球大会（甲佐町）

10月31日（土）天明ファイヤーズ杯（天明町）