回覧								

大矢野総合体育館 トレーニング室通信 No.188

〒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

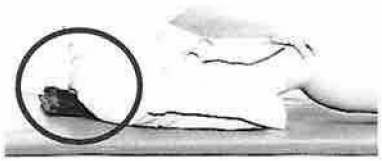


小幡 晃大
担当
リズム体操

寝る前に簡単太ももの裏と背中の柔軟性を高めるストレッチ

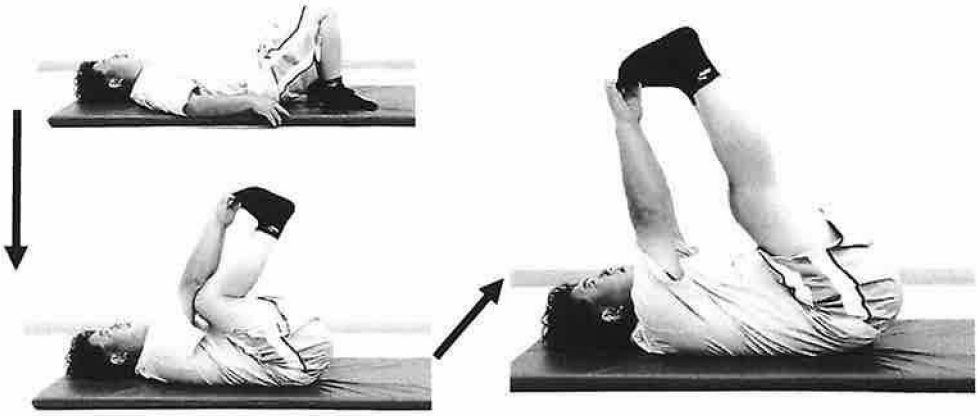
今回はベッドや布団などで寝っ転がったままで行える太ももの裏と背中のストレッチをご紹介します。背中の筋肉だけではなく、太ももの筋肉も伸ばせるため、ストレッチが長く続かない方にこそ取り組んでほしい柔軟体操です。背中の筋肉では、僧帽筋・脊柱起立筋を重点的に伸ばせます。またこのストレッチで得られる効果として、①猫背の改善②疲れにくい体になる③背中の張りを解消する④肩こりの改善予防⑤老化防止⑥けがをしにくい体になる。以上のような効果がえられますので、ぜひチャレンジしてみてください。

1、クッションや枕などを腰部分においてあおむけに寝る。



※クッションや枕の高さは、5cmほどにする。

2、膝を立て、ゆっくりと膝を胸に近づけていき、両足のつま先を持つ。足を伸ばし、両手もゆっくり伸ばす。伸ばしたところで、20秒キープする。



ストレッチのコツ
①呼吸を安定させる。②太もも裏と肩甲骨付近への刺激を感じながら取り組む。③腰からクッションを外さない。

11月トレーニング室予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 ♪ ★	4 ★	5 ♪	6 ★	7
8	9 休館日	10 ♪ ★	11 ★	12 ♪	13 ★	14
15	16 休館日	17 ♪ ★	18 ★	19 ♪	20 ★	21
22	23 ♪ ★	24 休館日	25 ★	26 ♪	27 ★	28
29	30 休館日	＊トレーニング室利用時間 10時～21時45分 ／ は指導員がいない日		♪＝田中 ★＝小幡	※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	

※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。