



# スポーツセンター トレーニングルームだより



新年度になりました。暖かく過ごしやすい気候となりましたので、  
気持ちよく体を動かしましょう！

## おしらせ



4月より、飯村采子トレーナーが  
トレーニングルームに復帰します！  
よろしくお願ひいたします♪



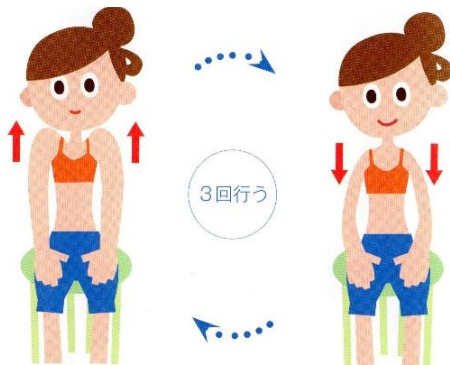
## 肩こいを改善・予防しましょう！

### どうして肩こりになるのか？

「肩こり」の原因は人それぞれです。特に、悪い姿勢や、運動不足、特定の筋肉を使いすぎることによる持続的な筋肉の緊張、筋肉のバランスの偏った使い方、精神的緊張、血行不良、冬の寒さや夏の冷房などが引き金になって生じます。なかでも、普段の姿勢が悪い、あるいは偏った筋肉の使い方は、「こり」の原因として多くみられます。肩こりを予防・改善するための効果的なストレッチを紹介します！

### 両肩持ち上げ&リラックス

- ①両肩をぐっと上に持ち上げる（3～5秒）
- ②ストンと力を抜いて落とす。

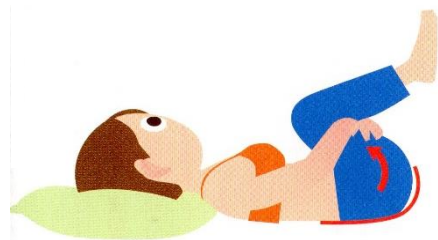


両肩持ち上げ...

リラックス！

### 腰だけ丸めエクササイズ

- ①あお向けで、両膝を曲げて膝を立てる。
- ②両膝を曲げたまま胸の所に持っていき、息を吐きながら両手で膝を胸に近づける。お尻も持ち上げるようにする。（30秒間）



参考文献：肩こりにさよなら！

【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：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp