



S&Dスポーツアリーナ羽村 (スポーツセンター)



トレーニングルームだよ!

お知らせ

21日(火・祝)も感染対策をした上で、開館しております。
ぜひ、お越しください。

ありがとうございました

私事ですが、3月末で退職させていただくこととなりました。

4年間という短い期間ではございましたが、皆さんとお話をしたり、一緒に身体を動かしたり、本当に楽しかったです。運動の楽しさ、大切さを改めて実感することができました。また、皆さんが一生懸命運動している姿を見て、私も頑張らなくてはという思いがあり、社会人になってからランニングを始めました。長距離は苦手でしたが、1月にハーフマラソンに出場し、完走することができました。今後は、カナダに留学に行くのでスポーツの仕事とは離れてしまいますが、これからも皆さんに負けぬようトレーニングを行い、いつかフルマラソンを走れるように頑張ります! ホノルルマラソンにでたいな~と考えています! 皆さんも楽しむことを忘れずに運動を続けてください。

今まで本当にありがとうございました。あと少しの期間となってしまいますが、宜しくお願いします。



小西 晴佳

日常生活の中に「ながら運動」を取り入れてみませんか？



ながら運動とは？



日常生活

筋トレ

ながら運動とは、日常生活をしながら筋トレを取り入れることです。例えば、テレビを観ながら腹筋を試みたり、お皿洗いをしながら踵の上げ下げを行ってみたりと生活活動に筋トレを取り入れることで、消費カロリーアップ、筋力維持などに繋がります。高負荷の筋トレのように筋力肥大の効果は期待できませんが、生活活動の中で工夫をすることで運動不足解消になります。

ジムに行く時間がない時や運動を習慣化したい人におすすめです。また、運動習慣がある人もながら運動をすることで、更に消費カロリーアップ、筋力維持が期待できます。

階段を昇りながらスクワット 使う筋肉：太腿裏、お尻

目安：階段を昇る時に意識してみましょう！



- ①背筋を伸ばして胸を張ります。
- ②上体を垂直に保ったまま、1段飛ばしでゆっくり階段を昇ります。

1段飛ばしをすると股関節が屈伸して太腿とお尻が強化されます。難しい方は、無理に1段飛ばしをするのではなく、股関節から脚を持ち上げて、使っている筋肉を意識しながら階段を昇りましょう！

テレビを観ながら腹筋 使う筋肉：腹筋

目安：10秒間×3セット（CMの間など）



- ①床に座り、両膝を曲げて立て、つま先を斜め上に向けます。
- ②両腕を肩幅程度に広げ、床と平行になるように腕を伸ばします。
- ③上体を後ろに傾けながら、背中を丸めます。呼吸は止めずにそのまま姿勢をキープしましょう。

少しずつ慣れてきたら、歩数や秒数を増やしてみましょう。やや辛い程度の強度がおすすめです。



【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：taikyuu-m@sage.ocn.ne.jp

参考文献：筋トレと栄養の科学

