



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

12日(月・祝)、23日(金・祝)も通常どおり開館しております。

ぜひ、お越しください!



## 第42回羽村市駅伝大会

日にち:令和6年3月10日(日)

受付時間:午前8時~8時50分

開会式:午前8時50分

スタート:第1レース 午前9時30分

第2レース 午前10時20分(予定)

申込み:令和6年1月16日(火)~2月4日(日)午後5時まで

※詳しくは羽村市体育協会ウェブサイトをご覧ください

HP <http://www.hamura-taikyo.npo-jp.net/>



【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:taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

# 腰痛に悩んでいませんか？



## 腰痛になる原因



腰痛の原因は、中腰や猫背などの悪い姿勢で長時間座っていること、重い荷物を持ち上げるなどの、同じ動作を繰り返すことで起こります。特に、重い荷物を持ち上げる瞬間に腰に負担が掛かります。

また、背骨を支える筋肉が衰えると正しい姿勢を保つことが出来ず、腰に負担が掛かり、痛みが出現します。

腰痛を解消するためには、正しい姿勢を保ち、身体を動かし、腰周りの筋肉を付けることが大切です。

## 筋トレで腰痛を改善しよう！

### ① プランク（腹直筋、腹横筋、腸腰筋）

#### <やり方>

1. 肩の真下に肘を付き、うつ伏せの姿勢になります
2. 体を持ち上げて、頭から踵まで一直線になるようにします
3. その姿勢を 10 秒キープします

#### <ポイント>

- ・お腹に力を入れて、腰を反らないよう注意しましょう
- ・お尻が上がらないよう姿勢を保ちましょう

目安 10 秒キープ  
×2 セット



### ② スーパーマン（脊柱起立筋）

#### <やり方>

1. うつ伏せになり、両手両脚を真っ直ぐ伸ばし、上に持ち上げます
2. その姿勢で 10 秒キープします

#### <ポイント>

- ・肩の付け根、股関節の付け根から持ち上げるようにしましょう
- ※この動きが難しい方は、手か脚のどちらかを持ち上げて行ってみましょう

目安 10 秒キープ  
×2 セット



### ③ ヒップリフト（大殿筋）

#### <やり方>

1. 両膝を立てて仰向けになります
2. 両手は体の横で斜めに開き、手の平を下に向けます
3. そのままお尻を持ち上げて、肩から膝までが一直線になるようにします
4. その姿勢を 10 秒キープします

#### <ポイント>

- ・足裏は浮かないように床につけます
- ・両膝が開かないように意識しましょう

目安 10 秒キープ  
×2 セット



腰の痛みがある方は無理のない範囲で行いましょう！  
また、普段から正しい姿勢を意識して生活していきましょう！