

雪かきなの怖くない！

皆さん、この秋はどう過ごされていますか？ 実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋…このたよりを目にする頃は、藤島の家々の木々も紅葉し見頃を迎えているのでしょうか？ だいぶ寒くなってきて山の雪便りも届いています。降雪の季節！雪ならではの楽しみ、美しさなどありますが、反面、雪で苦勞することもあります。そこで、今回のテーマは、「雪を克服する」、「雪に負けない」です。

「雪かき」、「雪ぬけ」、「除雪」…気が重い方も少なくないでしょう。全身疲れがたまり、腰や膝を痛めてしまうこともあります。今から「雪かき」に備え、**痛めず、動ける体**をつくっておきましょう！雪かきは全身を使います。その**要はやはり、足腰。筋力と姿勢**は見落とせません。さあ、今から始めよう、「雪かきなおっかなぐねトレーニング」。

★筋力アップ

(1) **スクワット**…力強い脚づくり。膝や腰への負担軽くする。

◆**やり方** ①椅子につかまり立つ。②お尻を後ろに突き出すように腰を落とす。③立ち上がる

◆**回数** 「20～30回を2～3セット」を2日に1回。

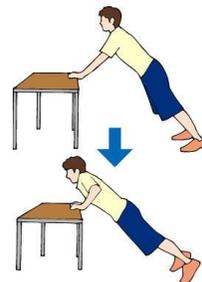
*セット間の休憩…1～2分。 *呼吸…立ち上がる時に息を吐く

大切なこと ①深くしゃがめばきつい。20回繰り返せるしゃがみ具合が自分に良い。
②しゃがむ時に膝を突き出しすぎない。お尻を後ろに突き出す。



(2) **テーブル腕立て伏せ**…腕の力と上体の姿勢安定のため。

◆**やり方** ①テーブル等に両手(幅は肩幅か少し広く)をつく
②肩からかかと迄ぐらぐらせず、腕を少し曲げる(肘を直角まで曲げず浅く曲げる) ③腕を伸ばし体を起こす。 ◆**回数** 「10～20回を2～3セット」を2日に1回。 *腰を反らさないよう注意。



姿勢…多くの力仕事で共通なのは、「猫背にならず、背すじを伸ばして」、「腰を入れる」が大切です。

効果を得るために…目安の回数ができる程度の動き方が、自分にあつたやり方です。正しいやり方で無理なくできる範囲で。
もう一つ大切な運動★ストレッチ体操★は、次号にて！

11月の予定



【利用講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

●14:00～15:30／1(火)・9(水)・16(水)・29(火)

●19:00～20:30／4(金)・16(水)・25(金)

★受講料／¥300 *小真木原・櫛引・羽黒のトレーニングルームも利用できる共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】 対象：高校生以上

●2(水)・18(金)／19:00～20:30

★受講料／¥300

*中学生以下は資格取得者と同伴で利用できます。



【教室／(公財)藤島文化スポーツ事業団】

●**やさしいアーユルヴェーダとヨーガ**《8～29日 火曜4回》
：19:15～20:30 1回¥700；【会場】藤島体育館

●**すっきりしよう教室**《第2・4火曜10:00～11:00》
：8(火)・22(火) *自由参加¥100；【会場】藤島体育館

●**渡前さわやか教室**《第1・3金曜14:00～15:00》
：4(金)・18(金) *自由参加；【会場】渡前活動センター

●**東栄さわやか教室**《第1・3木曜14:00～15:00》
：10(木)・17(木) *自由参加；【会場】東栄活動センター

●**八栄島さわやかストレッチ**《第1・3木曜10:00～11:00》
：10(木)・17(木) *自由参加；【会場】八栄島活動センター

*東栄、八栄島の今月は、第2・3週の開催です。

【休み】

●トレーニングルーム：毎週月曜

運動と思う
体力のある若い人も

雪かきの運動強度は、性、年齢、体格、体力、技術、雪質、作業条件によって変わりますが、アメリカ・スポーツ医学会（2011）では、スコップを使った除雪の運動強度（酸素摂取量；エネルギー消費量）を6.0メッツ（5.3～7.5）と評価しています。

雪かきも作業の仕方によって強度に幅がありますが、雪かきの平均的な運動強度は普通歩行（3メッツ）の約2倍、安静時の約6倍です。すなわち安静時の6倍の酸素を摂取し、6倍のエネルギーを消費する運動ということです。表1に示したとおり、雪かきの平均的な運動強度は、テニス（ダブルス）、バレーボール、水泳（競技以外でのんびり泳ぐ場合）と同じです。スコップでの除雪でもきつい作業の場合の運動強度は7.5メッツ程度になりますが、この運動強度は一般的なエアロビックダンス（7.3メッツ）よりも上です。

雪かきは、心臓に負担のかかる意外に激しい運動です。体力の高い人にとっては有酸素トレーニングになりますが、健康の優れない人には過激な運動なのです。

