

## 雪かきもしなやかだわー!

前号に続き、「雪かきなおっかなぐねトレーニング」です。「雪かき」で体を痛めず、動ける体をつくり、雪かきシーズンに備えようというシリーズ。いよいよその完結編！…と言っても前回と今回のみの特集ですが（笑）

今回は、**足腰の筋力と姿勢**が大切という運動を紹介しました。もう一つ大切なこと、それは体の「**しなやかさ＝柔軟性**」です。しなやかさに乏しい、つまり体が硬い人は、疲れやすく、疲れを溜め込みやすい傾向があり、また、曲げ伸ばし、捻りなど体の様々な動きに対応しきれず、腰や膝を痛めてしまう原因にもなります。疲労回復効果もある柔軟運動。体がガタガタにならず、日々のあなたの体の調子を整えておくためにも、毎日続けましょう！ 実は、雪かきと関係なく、腰痛・ヒザ痛にも効果テキメンなのだ！

### ★しなやか運動＝ストレッチ体操

#### (1) 太もも前伸ばし



◆やり方 ①横向きになり、足首をつかむ。タオルでつかんでもよし。②つかんだ足を背中側へ引く。そうすると太もも前の筋肉が伸びます(突っ張る、ピリピリじゅう)。

◆時間 30秒間伸ばし続ける(その姿勢を維持)。

#### (2) 太もも後ろ伸ばし



◆やり方 ①仰向けで、片足をタオルまたは手でつかむ。②ヒザをなるべく伸ばそうとしながら、すねを顔に近づける。そうすると、太ももの後ろの筋肉が伸びます。 ◆時間 30秒。

#### (3) 腰・お尻伸ばし



◆やり方 ①図のように胴体を捻る。そうすると、腰・脇腹・お尻のいずれか又は全部の筋肉が伸びます。 ◆時間 30秒。

#### (4) ふくらはぎ伸ばし

◆やり方 ①脚を前後に軽く開く ②後ろ脚の、かかとを床に付き、つま先を前に向ける。 ③前脚のヒザを曲げお尻も前に。そうすると、後ろ脚のふくらはぎが伸びます。 ◆時間 30秒。



### 効果を得るために大切なこと

- ① **しっかり呼吸をしながら行う**
- ② **ゆっくり伸ばす** / じわじわ伸ばし、じわじわ戻す。反動を使わない。
- ③ **気持ちよく伸ばす** / 気持ち良い筋肉の張りを感じながら伸ばす。  
筋肉が張ってやや痛いようだが、つらくはない程度伸ばしましょう。

## 12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

- 14:00～15:30／6(火)・16(金)・20(火)・28(水)
- 19:00～20:30／2(金)・9(金)・14(水)・28(水)

★受講料／¥300 \*小真木原・櫛引・羽黒の各体育館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

- 7(水)・16(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】

- すっきりしよう教室**《第2・4火曜 10:00～11:00》  
: 13(火)・27(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》  
: 2(金)・16(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》  
: 1(木)・15(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》  
: 1(木)・15(木) \*自由参加；【会場】八栄島活動センター

### 【休み】

- 藤島体育館：年末年始休館 12/29(木)～1/3(火)
- トレーニングルーム：毎週月曜、12/29～1/3
- 屋外施設(グラウンドゴルフ場、テニスコート)  
: 12/1より冬期間の休場(来年3月まで)