

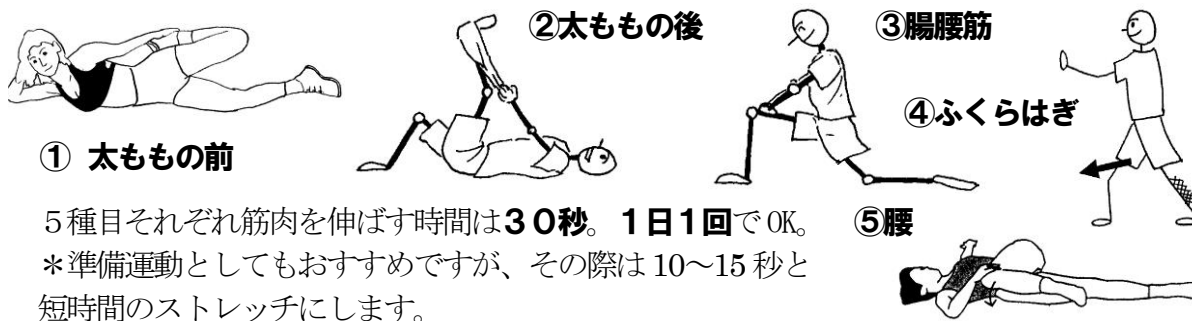
## 運動会までにならないうちから準備

今年の市民運動会は6月5日(日)。藤島、東栄、渡前、八栄島、長沼、各会場での運動会に向けて体の準備は何かしていますか？しますか？

運動会当日、怪我をせず楽しく過ごすため、また、活躍するため、ぜひやっておきたいこと。それは体のさびを落とし、しなやかに動けるカラダにしておくこと。日頃から運動している人はともかく、運動不足の人は必見です！参考にしていきたい！！

様々な運動会種目を考えると、大切なのは、脚の付け根～股関節～。その近くの部分はしなやか(柔軟性)に、かつ丈夫(筋力)にしておきたい。

★しなやかで弾力のあるカラダは、怪我をしにくく、かつ、ばねのあるカラダとなります。毎日の柔軟体操～ストレッチ～がおすすめです。



① 太ももの前

5種目それぞれ筋肉を伸ばす時間は**30秒**。1日1回でOK。  
 ＊準備運動としてもおすすめです、その際は10～15秒と短時間のストレッチにします。

◆より強く、速く動けるカラダのためにも、股関節の近くの筋肉、とりわけ体幹のインナーマッスル(腸腰筋～大腰筋&腸骨筋～)が大切。2～3日に1回行いましょう。



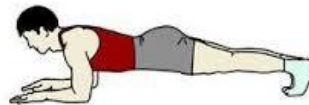
① じわりモモ上げ

腸腰筋の筋力アップ。  
 背すじを伸ばして、ゆっくり動作で片脚交互の上下。ヒザを股関節と同じまたは少し高くまで上げる。  
**1分間×3セット**

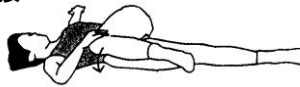
●いずれも必ず呼吸しながら行いましょう！  
 ●他にも必要な準備はありますが、「これは外せない！」という内容でした。

② プランク

動く姿勢を安定させ、より強く速く動けるための筋力アップ。腹を引き締めながらイラストの姿勢を**10～30秒保持×3セット**。



⑤ 腰



④ ふくらはぎ



③ 腸腰筋

② 太ももの後



## 5月の予定



### [利用講習会/トレーニングルーム]

- 14:00～15:30/10(火)・18(水)・26(木)・31(火)
- 19:00～20:30/6(金)・13(金)・18(水)・25(水)
- ★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

- 11(水)・20(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》  
 : 10(火)・24(火) ＊自由参加¥100；【会場】藤島体育館
- 八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00～11:00》  
 : 12(木)・19(木) ＊自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター  
 ＊第1週が祝日のため今月は第2・3週に行います。
- 東栄さわやか教室《第1・3木曜 14:00～15:00》  
 : 12(木)・19(木) ＊自由参加；【会場】東栄活動センター  
 ＊第1週が祝日のため今月は第2・3週に行います。
- 渡前さわやか教室《第1・3金曜 14:00～15:00》  
 : 6(金)・20(金) ＊自由参加；【会場】渡前活動センター

[行事] 5/25(水)は「チャレンジデー」なので、「トレーニングルーム」無料開放！ ＊中学生以上  
 ★利用時間/13:30～21:00 ★利用資格不要

### [休み]

- トレーニングルーム：毎週月曜