



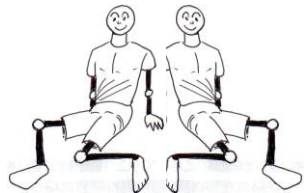
どこでもできるよしなやか運動

～ 簡単！かつ大切な！おすすめ運動～

新型コロナウイルス感染症の拡大傾向の中、私達は、生活・仕事に制限を受け不安に駆られる毎日を過ごしています。行動の自粛（仕方のないことですが）の影響でカラダを動かす機会が減少し、心や体への影響が心配です。体に変化は感じますか？ 凝りや痛みが出たり、いらいらしたり・・・そこでこんな運動はいかがでしょう？ 基本は「しなやかな体」。特に「股関節」・「肩甲骨」を動かすこと。腰・ひざの痛み・肩こりの軽減にもつながります。

さあ、やってみよう！ 動ける体を保ちましょう、取り戻そう！ *今回は「股関節」編です。

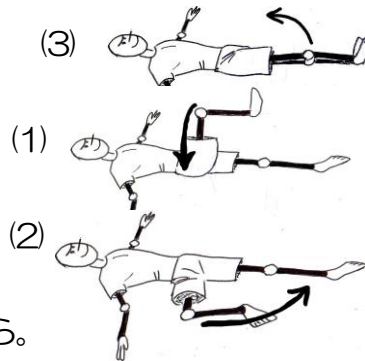
① 左右ひねり・・・ひざを立てた両脚を左右に行ったり来たりする動作で股関節周辺を捻る運動。



- ★力まず、ゆっくり丁寧に。
- ★脚がぶつからない程度左右の脚を開いて。
- ◆10～20回繰り返します。

② 股関節回し・・・ひざで円を描くようにゆったり大きく片脚を回す。

- ★図(1)／図(3)の仰向け姿勢から、片ひざを引き寄せ、
- ★図(2)／次に外側へ倒し、
- ★図(3)／両脚をそろえた姿勢に戻る
- ◆10～20回転行ったら逆回しも。◆(2)(3)では足を床に付きながら。



③ 開脚&ひねり・・・余裕のある開脚で、片脚をひねる（両脚同時でも可）。

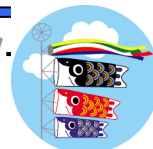
- ★太ももに手を添え、つま先が内外に倒れるように片脚全体をグラグラ動かす。
- ★最初はどうもいかなくても、何日も続けるうちにうまく揺らせるようになる。
- ◆10～20回（できるなら1分ほど）繰り返します。
- *ひざは多少曲げてもOK



運動するに時に、①②③全てに共通な大切なこと・・・

- ★呼吸を続けましょう。
- ★体の状態に合わせて動かす範囲、回数を加減しましょう。

5月の予定



【利用資格講習会／トレーニングルーム】 対象：中学生以上

- 14:00～15:30／14(木)・19(火)・29(金)
- 19:00～20:30／8(金)・15(金)・20(水)・27(水)
- ★受講料／¥310

【利用資格講習会／フリーライミング】 対象：高校生以上

- 13(水)・22(金)／19:00～20:30 ★受講料／¥310

【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》
：12(火)・26(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》
：7(木)・21(木) *自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター
- 東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00～15:00》
：7(木)・21(木) *自由参加¥100；【会場】東栄活動センター
- 渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00～15:00》
：15(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

- 【休み】 ●藤島体育館全施設：～5/6(水)
- トレーニングルーム：～5/6(水)、毎週月曜

コロナウィルス感染症の拡大により、市の施設の多くが閉鎖しています(4/23現在では5/6までの予定)。今後が予測できない状況の中で、上記「5月の予定」も中止になるものもあります。ご理解とご了承をお願いいたします。

