

どこでもできるよしなやか運動 その2



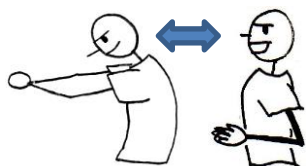
～ 簡単！かつ効果的な！おすすめ運動～

話題に上らない日はない新型コロナウイルス感染症。特に4・5月は行動の自粛で巣ごもり生活が続き、身体の不調を感じる方も少なくなく、今もその影響が続く人もいます。

そこで前回(5/1号)に続き、体調を整える運動をご紹介します。肩こりや猫背姿勢改善にお勧めの「しなやか運動/肩関節編」。肩周辺の硬さ・凝りを解消し、しなやかなさを保つには、**肩甲骨**

をよく動かすことがポイントです。3つの肩甲骨運動、どうぞお試しを！

① 前後の動き・・・両腕を前から後ろに引く動作で、肩甲骨を開いたり閉じたりする運動



- ★両腕を前に伸ばし、背中を丸め手首を交差させる(＝肩甲骨が開いた状態)
- ★その姿勢から、両肘を後ろに引き胸を開く(＝肩甲骨を内側に寄せた状態)
- ◆10～20回繰り返します(＝肩にやや疲れを感じる程度繰り返す)。
- *勢いで行わず、肩甲骨の動きを感じながら、丁寧に行いましょう。

② 上下の動き・・・両腕を上げ下げする動作で、肩甲骨を上下させる運動

- ★両腕を上げ、可能ならば手首を交差させる(肘は曲げていてもOK)
- ★その姿勢から、両肘を横に開きながら腕を下ろし、さらに両肘で脇を締めるところまで下ろす。
- ◆10～20回繰り返します(＝やや肩に疲れを感じる程度繰り返す)。



③ 回す動き・・・片方の肘を回す動作で、肩甲骨をたてよこに動かす運動



- ★左右どちらかの肘を回します。始めに、後ろから上げて来て前に下ろす方向で、なるべく大きく回します。10～20回。次に、逆方向でも大きく回します。
- ★その反対側の肘も、同様に回します。
- ◆10～20回繰り返します(＝やや肩に疲れを感じる程度繰り返す)。

以上①②③全てに共通で大切なこと・・・★体の状態に合わせて、動かす範囲・回数を加減します

★呼吸をしながら行う ★鍛えるのではなく、しなやかになる運動です。力まず軽く行いましょう！

8月の予定

コロナウイルス感染症の影響で、今後、予定に変更もあり得ます。ご了承くださいませようお願いします。

【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 / 4(火)・13(木)・18(火)・27(木)
- 19:00～20:30 / 7(金)・12(水)・28(金)

★受講料/¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームと共通利用資格です。

【利用資格講習会/フリークライミング】 対象：高校生以上

- 5(水)・21(金) / 19:00～20:30

★受講料/¥310 ★中学生以下の方は資格取得者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》
: 11(火)・25(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》
: 6(木)・20(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》
: 6(木)・20(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》
: 7(金)・21(金) *自由参加¥100;【会場】渡前活動センター

【休み】 ●トレーニングルーム：毎週月曜定休

- グラウンドゴルフ場：3(月)～7(金) *芝生養生
- 9月予定「みんなでフルマラソン」：来年に延期です