

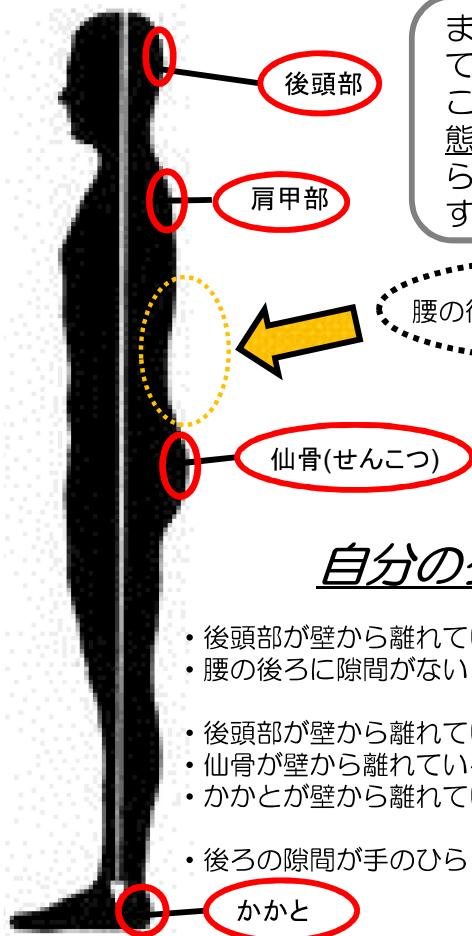
今回は姿勢に注目！！

皆さん普段、自分がどんな姿勢であるか気にしたことはありますか？姿勢が悪いとスタイルが悪く見えたり、見た目の印象が悪いだけではなく、体全体のバランスが崩れ、骨格にまで影響が及ぶこともあります。では、悪い姿勢とは具体的にはどういうことなのでしょうか？よく見られる悪い姿勢は大きく三種類に分けられます。

- ・背骨が猫のように丸まっている猫背
- ・お腹を前に突き出し妊婦のように見える腹突き出し姿勢
- ・一見姿勢が良く見えるが、無理やり胸を張った反り腰姿勢

大丈夫ですか～？

みなさんはこの3つのタイプに当てはまっていませんか？



自分のタイプを知ろう！

- ・後頭部が壁から離れている
→ 猫背タイプ
- ・腰の後ろに隙間がない
→ お腹突出しタイプ
- ・後頭部が壁から離れている
・仙骨が壁から離れている
・かかとが壁から離れている
→ 反り腰タイプ
- ・後ろの隙間が手のひら2枚以上
→ 反り腰タイプ

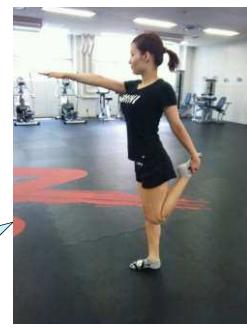
3つタイプ別の改善エクササイズ



1分間



20回



1分間

猫背タイプ

猫背タイプの人は胸の前から肩にかけての筋肉が縮こまってしまうのでそれを伸ばしつつ肩甲骨をよせるエクササイズです。

両足を肩幅を開き、両手を背中の後ろで組む。組んだ手を背中から離して後ろに引きながら胸全体を気持ちよく伸ばす。デスクワークの合間の一分間を惜しまずに行う。

お腹突出しタイプ

内股になり気味の脚を外に向けるために腿(もも)を外に回すエクササイズです。

おなかに力を入れてまっすぐ立ち、右膝を持ち上げ、右手の先でかかとにタッチする。それを交互に行う。

反り腰タイプ

腿(もも)の前の筋肉が硬くて骨盤を下に引っ張ってしまっているので腿の前の筋肉を伸ばして骨盤のゆがみを戻すエクササイズです。

片脚立ちになり、上げた脚の甲を同じ側の手で掴んで引き上げる。バランスが取れないようなら反対側の手を壁につけるなどして姿勢を安定させる。反対側も同様に行う。

正しい姿勢を保つのは意外と大変であり、自分が3つのタイプに当てはまっていることに気付かない場合も多い。

放っておくと腰痛やヘルニアの危険性だけではなく、呼吸が浅くなったりすることもあります。呼吸が浅くなるということは、体内や脳に対して通常必要な酸素量が運ばれない状況をつくってしまうということで、結果、集中力・忍耐力・注意力の低下などの原因になり得るのであります。また、O脚やX脚にも深く関係していくので自分のタイプを把握し改善しましょう。

トレーニングルーム 情報

NEWマシン導入及び 測定器具室改装のお知らせ！

新しくフライ／リヤデルトとレッグエクステンションが導入されました。
トレーニングの幅が広がりましたので、ぜひご活用ください。



【フライ／リアデルト】



【レッグエクステンション】

測定器具室（トレーニングルームの隣の部屋）を改裝することが決まりました。スポーツや健康に関する情報拠点としての機能や、体組成計、今までになかった設備を導入し、気軽に相談できるようなコミュニティースペースを設ける予定です。これを機にもっとスポーツや健康に興味をもっていただければと思います。

トレーニングルームは今まで通り各自の目的に合ったトレーニングが行えるようになっています。
トレーナーも常駐していますので、質問等ありましたらお気軽にご相談ください。

体育管理室(0466-84-3890)内線(2090)

平成25年度 開放時間

月～水曜日 16:30～19:00 (A)

木 金 曜日 14:40～19:00 (B)

土 曜日 12:15～17:00 (C)

利用講習会 17:30～18:00 (△印がついてる日)

※講習会は要予約。



- 利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- 行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。
利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

6月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 C	2 休
3 A	4 A	5 A	6 B	7 B	8 C	9 休
10 A	11 A	12 A	13 B	14 B	15 C	16 休
17 A	18 A	19 A	20 B	21 B	22 C	23 休
24 A	25 A	26 A	27 B	28 B	29 C	30 休

体育館管理室