

今回は身体の柔軟性に注目!!

身体が硬い、柔らかいという表現はよく耳にしますが、実際に自分の柔軟性はどのなのでしょう？身体の柔軟性はどのようにすれば高められるのでしょうか。今回は身体の柔軟性に関する疑問を解決しましょう。

身体の柔軟性をセルフチェック

①前屈して足首を掴めますか？

膝をまっすぐ伸ばして足首をつかんでみましょう。長座の姿勢になり、膝を曲げないで足首をつかむように前に身体を倒します。足首がつかめない場合は、腰背部及びハムストリングス（太ももの裏の筋肉）の柔軟性が低い傾向にあります。



②かかとがお尻につきますか？

うつぶせの状態になり同じ側の手で足を持って行きます。うつぶせの状態になって足がお尻につくかどうかをチェックします。かかとがお尻につかない場合は、大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）の柔軟性が低い傾向にあります。左右どちらとも行ってみましょう。



③膝を伸ばして90° あげられますか？

膝を曲げずにゆっくりと足をあげていきましょう。仰向けになり、両手で足の膝裏を持つようにしてゆっくりとあげていきます。床面から見て90° までいかない場合は、ハムストリングスや臀部（でんぶ：お尻のこと）の柔軟性が低い傾向にあります。



身体の柔軟性を高めると良いこと

▼基礎代謝があがり、血行が良くなる

ストレッチを行い、柔軟性を高めることは筋肉を動かして代謝を高めるだけでなく、筋肉のもつポンプ作用を利用して血行を改善させます。基礎代謝があがることはダイエットにも有効ですし、血行が良くなることは手先や足先の冷え症改善につながります。

▼疲労回復に効果がある

運動や日常生活でたまった疲労物質などは、血液に乗って運ばれ分解されます。血行が良くなるとこの循環が早くなるので、疲労回復に効果があります。スポーツ後や、トレーニング後に行うのはそのためです。

▼腰痛の改善にも役立つ

筋肉の張りやコリなどは、腰痛の大きな原因の1つです。柔軟性が低いと関節により大きな負担がかかり、痛みを引き起こすことも。筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、腰痛を緩和、改善させることができます。

▼運動をするときのケガの予防になる

ストレッチを行い柔軟性を高めると筋肉を動かすことにより、筋温が上昇し、関節の可動域が広がるので運動によるケガや筋肉痛をある程度予防することができます。逆に筋温が十分に上がらない状態で運動を始めてしまうと、筋肉や関節を痛める原因にもなってしまいます。

▼心身の老化予防にも

身体を動かして柔軟性を高めることは、心と身体をリラックスさせて緊張を解きほぐすだけでなく、心身の老化予防に効果があるといわれています。

ストレッチを効果的にするコツ

- ① 身体が温まった状態で行う（入浴後、軽い運動後）
- ② 反動をつけず、ゆっくりと20秒～30秒かけて行う
- ③ 息を吐きながら行う
- ④ 伸ばす筋肉を意識する
- ⑤ 継続して行う

これらのコツを意識して行うだけでもストレッチ効果は高まり、柔軟性アップにつながります。柔軟性を高めて運動不足を解消し、健康的な生活を送りましょう。

トレーニングルーム 情報

旬の食材を使った簡単スープ



しめじのクリームスープ

- 材料☆たまねぎ … 1/2
しめじ … 1/2パック
牛乳 … 300cc
塩コショウ … 適量
コンソメ … 小さじ2弱

半分あまったしめじは
ほぐして冷凍保存もで
きます(*^o^*)



①玉ねぎを薄切りにする。



②鍋に油（分量外）をひいて、
玉ねぎをいためる。



③玉ねぎに火が通ったら
しめじを加えて炒める。



④牛乳を加えて、温まったら
塩コショウとコンソメで
味付けをする。



⑤出来上がり♪♪



アレンジで
パスタを入れても
美味しい♪

しめじは食物繊維が豊富で、便秘解消や肥満の予防にもなります。
またコレステロール値を下げるエリタデニンも含まれ、動脈硬化予防にも
効果が期待できます。

平成26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 12:15～12:45 (△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の受講が必要です。
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。

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