

Training room NEWS No.28



フリーウェイト室に、新しくアジャスタブルベンチ（角度が自由に変えられるベンチ）が追加されました！！フラットベンチでは効かせることのできない部位のトレーニングが可能になり、トレーニングの幅を広げることができます。ぜひご活用下さい。

※使い方や種目が分からない場合は、松本までお声かけ下さい。

あなたの姿勢は大丈夫？

姿勢が悪いと腰や膝、首、背中など、体のいろいろなところに不調が出てきたり、疲れやすくなります。まずは、正しい姿勢とはどのような状態なのか知ることから始めましょう。今回は、横から見た姿勢の正しい位置をお伝えします。

横から見た場合、以下のポイントが一直線上にあり、床と垂直になっていることが理想です。

- ・耳たぶ
- ・首の真ん中
- ・肩関節
- ・ウエストの真ん中
- ・手首
- ・大転子
- ・膝の真ん中のやや前方
- ・外くるぶしのやや前方



真横から写真を撮ってもらえると確認しやすいです。もっと簡単に確認する方法や悪い姿勢を改善するためのストレッチなどを裏面に掲載していますので、裏面もご覧下さい。

チャレンジ！

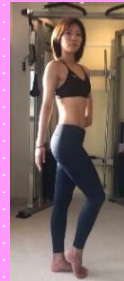
平成から令和になり、一ヶ月が経ちましたね。新元号に変わり、何かチャレンジしたことはありますか？私が最初に挑戦したことは、ベストボディジャパン出場です。前回のニュースレターでご紹介した健康美を競うコンテストに初めて出場してきました。エントリーすることを決め、3月よりベストボディジャパンのためのトレーニングを開始しました。

BEFOR (3月)



48.1kg
20.0%

AFTER (5月)



体重
体脂肪率



45.4kg
18.2%



第一関門の書類審査は無事に通過し、5月19日に開催された熊本大会へ。結果は、ガールズクラス準グランプリでした！各クラスの上位2名が日本大会への出場権を与えられるので、次は11月に行われるベストボディジャパン日本大会に挑戦しようと思っています。



目標や目的が明確にあると頑張れるなど改めて感じたので、これからはいろんなことにチャレンジしていこうと思います！

ピラティス

BASIC

6/4. 11. 18. 2
7/2. 9. 16. 23. 30
17:30~18:00

FLOW

6/7. 14. 21. 28
7/5. 12. 19. 26
17:30~18:00

※ダンス場で行います。

※トレーニング室で受付をして下さい。

※急遽レッスンをお休みする場合があります。

※体育施設センター松本までお問い合わせ下さい。

姿勢チェック！ ～横から見た姿勢の確認をしてみましょう～

- ①壁から30cm程度離れたところで、壁に背を向け、リラックスして立つ。
 ②後ろ向きのまま、ゆっくりと壁のほうへ後ずさり、身体の一部がいたらストップする。
 ※視線はまっすぐで、なるべく最初の立位姿勢を変えないように進む。

- ③身体のだこの部分が初めに壁についたかチェックする。

A 背中とお尻が同時につく

B お尻が先につく

C 背中が先につく

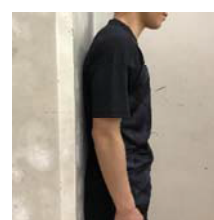


- ④背中とお尻をゆっくり壁につけ、腰と壁の間の隙間に手を入れ、隙間の大きさをチェックする。

A 隙間にやっと手が入る

B 隙間に楽に手が入る

C 隙間に手が入らない

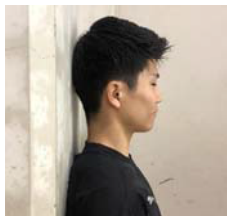


- ⑤壁と後頭部の隙間をチェックする。

A 頭が軽く壁に触れている

B 頭を壁に押し付けている

C 隙間が大きい



Aが多かった人 → **正常** 骨盤の傾きは理想的！綺麗な姿勢を保ってください！

Bが多かった人 → **反り腰** 骨盤が前傾ぎみ。お尻が出て、腰に負担がかかりやすい姿勢です。

Cが多かった人 → **猫背** 骨盤が後傾ぎみ。背中が丸まり、首に負担がかかりやすい姿勢です。

☆反り腰さんおすすめストレッチ☆



両膝が90度になるように片膝立ちになり、上体は起こしたまま重心を前にかける。足のつけ根の前の伸びを感じながら行う。慣れてきたら、伸ばしている足と同じ側の手を天井に上げる。

☆猫背さんおすすめストレッチ☆



仰向けに寝て、足の裏にタオルを引っ掛けて両手で持つ。膝はなるべく伸ばし、太ももの裏の伸びを感じながら行う。慣れてきたら、タオルを顔のほうにゆっくり引きキープする。