

# Training room NEWS NO.35

どんどん暑くなってきましたね。涼しい場所でダラダラ過ごしたくなりますが、健康のためにできるだけ身体を動かしましょう！お仕事中や、移動も車で座りっぱなしの方は積極的に体を動かす習慣を身につけることをおすすめします。歯磨き中にかかとを上げ下げしてみるなど、小さなことから始めてみましょう！！

ピラティス教室がお休みになっているので、簡単なピラティスエクササイズを裏面に掲載しています。レッスンを受けたことがある方は呼吸も意識して行って見て下さい。動画もありますので、ぜひご利用下さい！

## アプリを活用して健康になろう！

自粛生活や雨の日が続く“コロナ太り”や“梅雨太り”をしてしまった方も多いのではないのでしょうか？体力が落ちてしまった方も多と思います。運動不足を解消したいけど何をしたらいいかわからない、ジムに行くのは少しハードルが高い、一人では頑張れない、そんな方のために今回は運動に関するアプリをご紹介します！無料のアプリなので、興味があれば一度試してみてください。※他にも栄養管理のアプリやダイエットのためのアプリなどたくさんの種類のものが無料で利用出来ますので、いろいろ試してみて、自分に合ったものを上手に活用してみたいかでしょうか？



1つ目は、熊本市が作成している「もっと健康！げんき！アップくまもと」です。「歩く」など日々の健康づくり活動を行うことでポイントが付

与され、ポイントが貯まると協力店等で特典を受けることができるアプリです。検診受診や健康イベント等参加でもポイントを貯めることができ、貯まったポイントで豪華景品に応募することもできます。グループ機能もあり、家族やお友達、職場の仲間と一緒に利用することもできます。

7/1よりアプリ配信がスタートしており、実際に私も利用しているのですが、無理なく自分の健康管理ができるアプリだと思います。ニックネームで登録された他の利用者の方の歩数がランキング形式で確認でき、自分ももっと頑張ろうという気持ちになります。健康チェックなどもあり、普段気にしていなかった自分の歩数や体調と向き合うことができるので、今まで何も運動等をされていない方にとって健康管理のために始めやすいアプリだと思います。(以下のQRコードからアプリをダウンロードできます。)

iPhone 版



Android 版



2つ目は、NIKEが作成している「Nike Training Club」です。目標を設定することで、一人ひとりに合わせたトレーニングプランを提案し

てくれます。動画と音声のガイド付きで、秒数のカウントもしてくれるので、動画を見ながら一緒に動くだけでトレーニングをすることができます。10分以内に終わる短時間のワークアウトもあるので、隙間時間に自宅で自由に行うことが出来て便利です。

180種類以上の豊富なワークアウトから好きなものを選ぶことができるので、飽きやすい方も楽しんでトレーニングを行うことができます。運動不足解消や部位別のトレーニングなど様々な目的に幅広く対応しており、ストレッチやヨガ、ピラティスなどもあるので、女性にもおすすめのアプリです。※初級でも本格的で負荷が高いワークアウトも多いので、きつすぎる場合は自分のペースに合わせて休みながら利用してみてください。



# おうちでピラティス

※QRコードを読み込むと動画で確認出来ます。

## ロールダウン

～骨盤まわりを動かし、体幹を鍛える～



- ① 膝を三角に立てて座り、頭頂部から上に引っ張られるようにして姿勢を正す。  
※骨盤をしっかり立て、腰が丸まらないようにする！
- ② 鼻から息を吸い、口から吐きながら腰を丸め上体を後ろへ倒す。  
※お腹は常に引き込みながら行う！
- ③ 鼻から息を吸いながら、元の位置に戻る。  
〈チャレンジ〉

両手を前に伸ばし、上記と同じ動きを繰り返す。また、上体を倒したままキープし、両手を横へ開き、閉じる。

## スパインツイストスーパイン

～ウエストをねじり、脇腹を引き締める～



- ① 仰向けになり、膝を骨盤の真上に、すねを床と並行にし、両足をくっつける。
- ② 両手を横に開き、手のひらを天井へ向ける。
- ③ 鼻から息を吸いながら、ウエストをねじり、足を横へ倒す。  
※肩が床から離れないように！
- ④ 口から息を吐きながら元の位置へ戻る。
- ⑤ 逆も同様に行う。

※常に膝をぴったりくっつけて行う！  
※足を倒した側と逆のお尻が床から離れるようにしっかりくびれの部分をねじる！



## ペルビクカール

～背骨を正し、下腹部ともも裏を引き締める～



- ① 仰向けに寝て膝を立て、両腕は体側に置く。
- ② その姿勢のまま鼻から息を吸い、口から吐きながら腰を丸め、お尻のほうの背骨から少しずつ床から離していく。
- ③ 肩から膝が一直線になるところまでお尻を上げたらキープし、鼻から息を吸う。
- ④ 口から息を吐きながら、頭のほうの背骨からゆっくり床に下ろしていく。

※お腹は常に薄くしたまま行う！  
※なるべく細かい単位で背骨をコントロールする！

## チェストリスト

～骨盤を安定させ、腹筋を引き締める～



- ① 仰向けに寝て膝を立て、両手を組み、頭を支える。
- ② その姿勢のまま鼻から息を吸い、口から吐きながら頭を持ち上げる。  
※みぞおちから体を曲げるように！
- ③ 上でキープし、鼻から息を吸う。
- ④ 口から吐きながら、元の位置に戻る。  
※足の付け根に力はいらないように、腹筋の上のほうを使って上体を持ち上げる意識で行う！