



「女性のための自宅でできる筋力トレーニング」

今年の夏は、山形県では8月を通しての平均気温が観測史上最高(35°C)だったようで、次点が何と1984(昭和59)年だそうです。今年の4月に着任し初週に雪が降ったりし、来た早々の時期は寒さと強風で外でのジョギングができず、また、未だに慣れませんが、昼夜の気温差が大きいことに驚きました。

社会人になってからの運動は、自分で全て決められるので気楽に取り組みますが、世間で“健康ブーム”と言われてジムに通ったり社会人クラブに入って活発に運動している人がいる一方で、近隣に大きな市民体育館や運動公園や動画サイトで数多の運動が視聴できる環境にあってもほとんど運動しないという二極化していると言われてしています。



(※イラストはフリー素材を使用しました。)

今春に地域おこし協力隊として着任し、観音寺地区を中心にして“健康づくりによる地域活性化”をテーマに5月から八幡タウンセンターで「運動教室」を開講しました。市内ジム関係者より、「ジム利用者は女性の比率が高く、ほとんどが午前中利用する。」というアドバイスがあったので、11月から、こうしたニーズに合わせて午前中のクラスを開講することとしました。是非、ご利用下さい。

☆運動教室

※15分から30分程度のメニューで行いますので都合に合わせてご利用下さい。

11/9(木)「社会人(高校生含む)」

11/14(火)「65歳以上」

開講時間 10:00～11:40

※事前予約不要 利用料無料

場所 八幡タウンセンター交流ホール

☆お知らせ

「運動教室」は11月から広い層に利用し易くするためクラスを細分化します！

※運動教室の会場には更衣室やシャワー室はありません。交流ホールは屋外シューズ可です。タオル、水筒をご持参下さい。

「小・中学生」→「小学生」、「中学生」

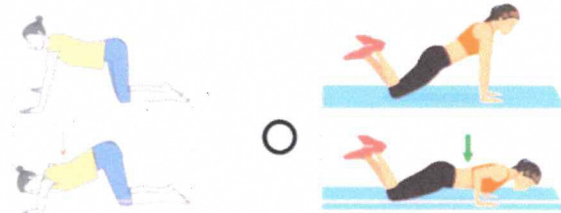
「高校生以上65歳以上を含む」→「社会人(高校生を含む)」、「65歳以上」

メニューとポイント

※イラストはフリー素材を使用しました。



①ストレッチ リラックスできる環境下で、自然と呼吸することが大切です。息を止めたり力むと伸縮性が十分に発揮できません。大きくゆっくり動かすようにしましょう。



②トレーニング

・腕(膝)立て伏せ 頭の前からかかと(膝)までが一直線になるように姿勢を保ち、腕の間を肩幅よりやや広く、呼吸を止めないようにして徐々に力を抜いて自然に下がるようにして地面に着かないようにし姿勢が崩れないように上げます。首の力で上下運動せず、仰向けに背が反り、うつむけばお尻が上がってしまうことに注意しましょう。

※上下幅はいきなり深くせず、脱力しながら下げる→止める→上げる

・プランク 両肘と両爪先で全身を支える運動。姿勢の保ち方は腕(膝)立て伏せと同じ。息を止めないようにする。



・腹筋 寝っ転がって、両足をかぎ状に折り曲げて固定させる。視線を下腹部に向けたまま姿勢を保つ。



・スクワット 胸の前で手を組み、背を伸ばして足を大股に広げて腰を落として下げます。下げたら一旦止めて上げる。



いかがでしたか？教室では、これらの動きを細分化して解説しながら行なっています。文章では分からないという方はぜひ「運動教室」をご利用下さい。お待ちしております。

運動教室 R5年10月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

日 月 火 水 木 金 土

1	2	3	4 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	5 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	6	7
8	9	10	11 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	12 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	13 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	14
15	16 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	17	18 高校生以上 (65歳以上含む) (観音寺) 15:00～17:00	19 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	20 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	21
22	23 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	24	25	26 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	27 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	28
29	30 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	31	運動教室 (交流ホール)15:00～17:00 (一條コミセンホール)15:00～16:15			

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。

○高校生以上の方は来場の際に利用者名簿に氏名と緊急時の連絡先を記入して下さい。

○交流ホールでの運動教室の午後開講時間は通年で

15:00～17:00(利用者退出、片付けを含む)

となります。

運動教室 R5年11月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

日 月 火 水 木 金 土

			1	2	3	4
5	6	7 小学生 (一條) 15:00～16:15	8 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	9 社会人 (高校生含む) (観音寺) 10:00～11:40	10 中学生 (観音寺) 15:00～17:00	11
12	13 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	14 65歳以上 (観音寺) 10:00～11:40	15 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	16	17 中学生 (一條) 15:00～16:15	18
19	20 小学生 (一條) 15:00～16:15	21 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	22	23	24	25
26	27 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	28 小学生 (一條) 15:00～16:15	29	30 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	運動教室 (交流ホール) 15:00～16:30 (一條コミセンホール) 15:00～16:15	

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後開講時間は通年で
15:00～17:00(利用者退出、片付けを含む)
 となります。

○「社会人(高校生含む)」、「65歳以上」の2クラスを新設します。
時間 10:00～11:40