指定管理者アンケートにご協力、ありがとうございまし ニュースレター た。500票を超える回答をいただきました。現在、集 計・分析を進めています。平成24年度末にはホーム ではいます。平成24年度末にはホーページやニュースレター等で報告してまいります。 上にはいませんが、 にはいませんが、 にはらくだされる。

申し訳ございませんが、 しばらくお待ちください。

第10号 発行2013.1.17

■自分の体重を利用した筋力トレーニング

【監修】㈱オーエンススポーツ事業部 河辺 【出演】㈱オーエンススポーツ事業部 横山

運動の注意点 ①正しい姿勢で行う ②呼吸は止めずに行う ③動かしている筋肉を意識する ④運動前後にストレッチを行う ⑤その日の体調に合わせて無理をしないで行う ☆10~15回×1~3セットを目標に、少しずつ行ってみましょう。

①腹筋





仰向けで両膝を立て、脚は腰幅に開く。 手をももの上に置き、おへそを覗きこむようにゆっ くり上体を起こし、ゆっくり戻す。戻す動作のとき に腰を反らないように気をつける。

③ももの外側





横向きになり、下の脚は曲げ、上の脚を上体の延長 線上に軽く伸ばしておく。上の手は胸に置き体を支 えておく。上の脚をゆっくり引き上げ、ゆっくり戻 す。高く上げ過ぎないようにする。

⑤ももの前側・下腹部





仰向けになり、片膝を曲げ、片方の脚を伸ばす。両 手は体の横に置く。伸ばした方の脚をゆっくり上げ、 ゆっくり戻す。高く上げ過ぎない。動作の途中に腰 が反らないように気を付けて行う。

②背筋





うつ伏せになり、右手と左脚をゆっくり床から引き 上げ、ゆっくり戻す。手足は高く上げず、腰を反ら さないように注意する。反対(左手と右脚)も同様に 行う。

④ももの内側





仰向けになり、両膝を曲げ脚は腰幅に開き、両手は 体の横に置く。内ももの間に挟んだクッションなど を、つぶすようなイメージで3秒くらい力を入れ、 ゆっくり緩める。

⑥お尻





仰向けになり、両膝を曲げ脚は肩幅に開く。両手は 体の横に置く。腰を床に押し付けるようにお腹に少 し力を入れ、お尻を床から少しずつはがすように持 ち上げ、ゆっくり戻す。

■ トレーニング室に女性専用時間!! 1月30日(水)から試行します。

①每週水曜日:午前11時~午後1時 ②毎週土曜日:午後1時~午後3時 ※女性専用時間以外は、従来どおり男女ともご利用いただけます。

佐倉市民体育館ホームページ ≪佐倉市民体育館≫で検索!! 予約状況の確認(空き状況の確認)、忘れ物・落し物の確認もできます。 製作•発行 佐倉市民体育館 指定管理者 株式会社オーエンス