総合型地域スポーツクラブ
情報コーナー
クラブ・コム

NPO法人桜木ふれあいスポーツクラブ
4周年イベント

秋祭り！元気でいきまっしょい

11月27日(日)桜木小学校

晴天となった会場の桜木小学校には、スポーツクラブの会員や地域にお住まいの方など、たくさんの方がつめかけました。

開会式のあと、地域の保育園児がダンスを、小学生がエイサーを披露しました。

続いて、フリスビードッグのデモンストレーションがあり、音楽に合わせて軽快に動く人間と犬の絶妙なコンビネーションや、迫力ある華麗なキャッチに大きな拍手が送られました。

会場では、体力測定、スポーツチャンバラ、キックターゲット、RDチャレンジ、グラウンドゴルフなど様々な種目を楽しめるスタンプラリーがありました。参加した子どもたちは、歓声をあげながら体験を楽しんでいました。

また、地域に密着したスポーツクラブを目指しているということもあり、昨年にひきつづき、防災コーナーもありました。はしご車に乗るという貴重な体験ができるとあって、長蛇の列となりました。1時間あまりの間に、多くの参加者が地上45 の高さを体験しました。

午後からは、靴とばし大会や玉入れなどもあり、秋の一日、スポーツクラブと地域の交流が和やかにおこなわれました。

◆イベントの様子◆

健康づくり
ワンポイントアドバイス

シェイプアップエクササイズ!! その4

熊本市総合体育館・青年会館
トレーニング指導士
﨑村　公貴

テーマ
バストアップ & 背中のシェイプアップ

バストアップするエクササイズ

①仰向けになりひざを曲げ、両手にペットボトルを握り、胸の上に腕を伸ばします（スタート位置）。

②軽くひじを曲げた状態で、ゆっくりと腕を横方向へ広げていきます。半円を描くように上げ下げします）

③元に戻します。

※ペットボトルを下ろしながら息を吸い、戻しながら吐きます。

▼注意点
ペットボトルを持つときは、手首を倒し過ぎないように、また、下ろすときはひじが伸びきらないように注意しましょう。

★ポイント★ 胸に意識を集中させましょう。

※10回を目安に行いましょう。

背中のシェイプアップ

①片手にペットボトルを持ち、ペットボトルを持っていないほうの手とひざを椅子につきます。胸の前に、ペットボトルをもっている方の腕を伸ばします（スタート位置）。

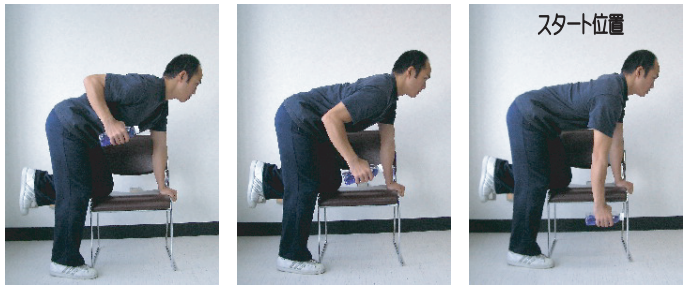
②胸、背筋を張り、ペットボトルをもっている方のひじを引き上げます。

③元に戻します。

④反対側もおなじようにおこないます。

※ひじを引き上げながら息を吸い、戻しながら吐きます。

▼注意点
動作中は背中が丸まらないように注意しましょう。



★ポイント★ 背中に意識を集中させましょう。

※左右10回を目安に行いましょう。

ペットボトルを ダンベルに 再利用

筋力トレーニングを行うときの注意点

①正しい姿勢で行いましょう。
②鍛える部分を意識しましょう。
③息を止めず呼吸をしながら行いましょう。
④体調が悪いときは中止しましょう。
⑤ウォーミングアップ（準備運動）、クールダウン（整理運動）を必ず行いましょう。
⑥軽過ぎず、重過ぎず自分にあった重量で行いましょう。無理はケガのもと。

4回にわたってお届けしました「シェイプアップエクササイズ!!」いかがでしたか？

筋力トレーニングを行うと基礎代謝が高まり、太りにくい体質になります。また、体脂肪を減らすには有酸素運動（ウォーキングや水泳など）を取り入れるとより効果的です。

理想的な身体になるためには食生活も関係ありますが、無理なく定期的におこなう運動も大切です。

今後も自分の目標に向けて楽しいエクササイズを続けていきましょう！