

# 人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



## 全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

**Icelmo Kumamoto**  
Classic Chapel

エルセルモ 熊本  
アルデア・アルカサル  
エルセルモ 鹿児島  
エルセルモ 大分  
エルセルモ 広島  
エルセルモ アクア21  
ハミルトンホテル上総  
エル・ブライトハウス  
ラ・プランセーヌ  
(千葉市・2007年オープン)

総合葬祭

**玉泉院**

南熊本本館  
熊本武蔵ヶ丘会館  
熊本上熊本会館  
熊本月出会館  
熊本健軍会館  
熊本御領会館  
熊本水前寺会館  
八代築添会館  
八代通町会館  
松橋会館  
玉名会館  
人吉会館

鹿児島中央会館  
鹿児島郡元会館  
鹿児島吉野会館  
鹿児島谷山会館  
鹿児島大口会館  
鹿児島始良会館

南大分会館  
大分下郡会館  
大分別府会館  
大分森会館  
大分臼杵会館

広島長束会館  
広島五日市会館  
広島中央会館  
広島高陽会館  
広島大州通り会館  
広島可部会館

法事専門会館

**雲海**

熊本雲海  
御領雲海  
八代雲海  
鹿児島雲海  
大分雲海  
広島雲海  
東京雲海

千葉君津中央会館  
千葉木更津会館  
千葉館山会館  
ロイヤル市民斎場市原  
ロイヤル市民斎場稲毛

**株式会社セルモ**

〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 [www.celmo.co.jp](http://www.celmo.co.jp)

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

支社/東京・千葉・広島・大分・八代・鹿児島



# スポーツ Q & A

## 10. ストレッチについて

「ストレッチ」の言葉は日常よく耳にします。柔軟体操と同じ意味で使われることが多いですね。学校の授業、運動前に皆さんも一度は経験されたことがあるでしょう。代表的なものとして、脚を伸ばして座り、手の指先でつま先を触るように行う長座体前屈が有名です。

### ◇効果は？

ストレッチとは筋を伸展（伸ばす）することで、筋肉の柔軟性を高めて関節の可動域を大きくすることにより、運動能力の向上や、運動による外傷・障害の危険性を少なくします。またストレッチをすることで血行が良くなりますので、筋肉をリラックスさせたり、筋肉痛を軽減させるためにも運動後にも行いたいストレッチです。

### ◇正しい伸ばし方？

実際には、運動を始める前にウォーミングアップの一環として、また運動が終わった後のクールダウンの一環として必ず行うようにしています。ストレッチはその動作から見て、ある一定のポジションで静止する「静的ストレッチ」と

熊本市総合体育館・青年会館  
健康運動指導士

前田 裕之



動きを伴った「動的ストレッチ」とに分けることが出来ますが、筋肉を安全に伸ばすためには反動を付けずゆっくり行う「静的ストレッチ」がお勧めです。運動の前以外にもご家庭でパートナーと一緒にやるのもいいですね。

### ◇注意点は？

- 体が冷えているときは、準備運動や軽いジョギングを行うなどして体を温めてから行うようにしましょう。
- 伸ばしている部位を意識して行ないましょう。
- 急に伸ばさず少しずつ伸ばしていくようにしましょう。
- 反動をつけずゆっくり行いましょう。
- 10〜30秒間その姿勢を維持しましょう。
- 呼吸は自然におこない、止めないように行いましょう。

ストレッチは特別な道具も必要なく、場所もとりず、お金も時間もかけずに行えます。毎日継続することで効果が高まりますので、入浴後に行うのがおすすめです。習慣づけられるようにしましょう。

# 社教振だより スポーツライフ くまもと 2007

## 入賞作品 決定

# くまもと スポーツフォトコンテスト 2006

### おもな内容

- ◇ 2月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ  
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 工事のおしらせ
- ◇ アクアドームくまもとスケートリンク営業中！
- ◇ 連載 スポーツ Q & A
- ◇ ワンポイントアドバイス スケート編
- ◇ スポーツ指導デリバリーサービス受付中!!
- ◇ 大会結果(11月21日~12月20日開催分)



心とからだの健康づくり

## 財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス [info@kc-sks.com](mailto:info@kc-sks.com)

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

### 【管理施設】

- |                         |           |               |                 |                 |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|
| ○熊本市総合体育館・青年会館          | 〒862-0941 | 熊本市出水2-7-1    | TEL096-385-1010 | FAX096-381-0953 |
| ○田迎公園運動施設（浜線健康パーク）      | 〒862-0969 | 熊本市良町4-8-1    | TEL096-379-6020 | FAX096-379-6168 |
| ○南部総合スポーツセンター           | 〒861-4112 | 熊本市白籾5-2-1    | TEL096-358-4311 | FAX096-358-4312 |
| ○熊本市総合屋内プール（アクアドームくまもと） | 〒861-4136 | 熊本市荒尾2-1-1    | TEL096-358-2711 | FAX096-358-7764 |
| ○託麻スポーツセンター             | 〒861-8010 | 熊本市上南部3-22-30 | TEL096-388-6177 | FAX096-380-0630 |
| ○五福小プール                 | 〒860-0041 | 熊本市細工町2-25    | TEL096-359-0300 | FAX096-359-0487 |
| ○水前寺野球場・水前寺競技場          | 〒862-8650 | 熊本市水前寺5-23-3  | TEL096-381-9323 | FAX096-381-5434 |