

# 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

**L'celmo Kumamoto**  
Classic Chapel  
WEDDING

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・ブライツハウス  
ラ・セーヌ プランシュ  
(千葉県・2007年8月1日オープン)

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

広島長東会館  
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**

南熊本雲海  
御領雲海  
八代雲海  
鹿児島雲海  
大分雲海  
広島雲海  
野沢雲海

東京城東会館  
東京世田谷会館  
東京大田会館  
東京野沢会館  
東京千鳥会館

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

**株式会社 サンセルモ**

〒105-0013 東京都港区浜松町1-28-6 TEL.03-5467-3390

<http://www.celmo.co.jp>   動画配信中!!

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・東京 支社/鹿児島・大分・千葉・広島 支部/八代・上総 支所/玉名・人吉・松橋

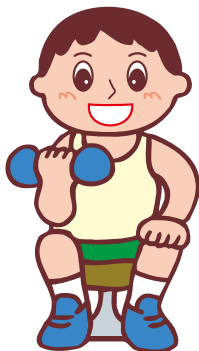
# カラダづくりの 基本を学ぼう!!

## PART 2

体力は、年齢が上がるにしたがって、低下していきものです。  
 体力の低下を食い止めるには、やはり「トレーニング(運動)」をするほかありません。  
 前号では、トレーニングの効果やポイント流れなどを紹介しました。  
 今回は、前回のポイントを確認しながら、実際にカラダを動かしていきましょう。



熊本市総合体育館・青年会館  
 トレーニング指導士  
 崎村 公貴



それぞれの効果やポイントは、スポーツライフくまもと「目次」に掲載しています。  
 本誌「目次」を活用ください。

カラダを動かしていきましょう!

### WEBサイト

熊本市スポーツ施設ガイド  
 「セレクト」

<http://kc-sks.com>

※パソコンのみ対応



事業団公式WEBサイトでは、各施設の情報や行事案内、事業をご案内いたします。  
 広報紙「スポーツライフくまもと」のバックナンバーもダウンロードできます。連載を見逃したときも大丈夫です。  
 各施設からの最新ニュースも随時更新しています。インターネットの環境があるみなさま、どうぞご利用ください。



# カラダづくりの 基本を学ぼう!! PART2

## おもな内容

- ◇ 8月分ご案内  
 各施設行事予定・おしらせ・受講生募集  
 アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 第10回くまもとカップ小学生ドッジボール大会参加チーム募集!
- ◇ とびつくす ふれあいスポーツ2007 U-10サッカー大会レポート
- ◇ アクティブシニアいきいきストレッチ&筋力トレーニング
- ◇ 大会結果(5月21日~6月20日開催分)



指定管理者  
 財団法人  
 熊本市社会教育振興事業団

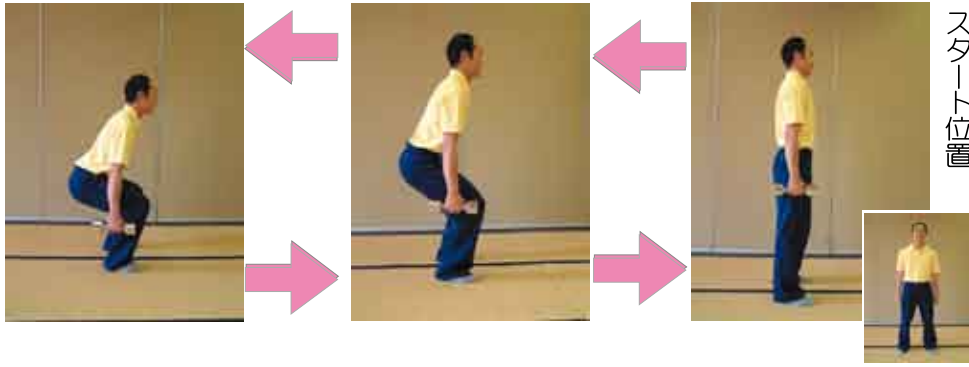
WEBサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス [info@kc-sks.com](mailto:info@kc-sks.com)

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丁目7番1号  
 TEL 096-385-1010 FAX 096-381-0953
- 田迎公園運動施設(浜線健康パーク)  
 〒862-0969 熊本市良町4丁目8番1号  
 TEL 096-379-6020 FAX 096-379-6168
- 南部総合スポーツセンター  
 〒861-4112 熊本市白藤5丁目2番1号  
 TEL 096-358-4311 FAX 096-358-4312
- 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丁目1番1号  
 TEL 096-358-2711 FAX 096-358-7764
- 託麻スポーツセンター  
 〒861-8020 熊本市上南部3丁目22番30号  
 TEL 096-388-6177 FAX 096-380-0630
- 水前寺野球場  
 〒862-0950 熊本市水前寺5丁目23番2号  
 TEL 096-381-9272
- 水前寺競技場  
 〒862-0950 熊本市水前寺5丁目23番3号  
 TEL 096-381-9323 FAX 096-381-5434
- 五福小学校プール  
 〒860-0041 熊本市細工町2丁目25  
 TEL 096-359-0323(プール受付・営業時間のみ)  
 TEL 096-359-0300(五福地域開発センター)

③筋力トレーニング《スクワット(太もも)》  
※10回を目安に2~3セット行いましょう



スタート位置

- 注意点  
動作中は、胸、背筋をしっかり張り、斜め上方を見ます。下を見ると、背中が丸まりやすくなり、腰への負担が大きくなります。  
しゃがんだときは、つま先よりも膝が前に出ないように注意しましょう。
- 呼吸法  
しゃがみながら息を吸い、立ち上がりながら吐きます。
- ①両手にダンベルを持ち、体の側面に腕を伸ばします。
  - ②足を肩幅くらいに開きます。
  - ③胸、背筋を張り、つま先を少し外側へ開きます(スタート位置)
  - ④椅子に座るイメージで、ひざの角度が90度くらいになるまでしゃがみます。
  - ⑤斜め上方を見ながら立ち上がります。

①ウォーミングアップ(準備運動)

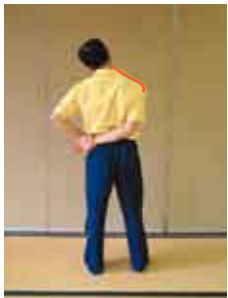
体を少し温めましょう



例  
ウォーキング

- ※ポイント
- ・胸を張り、背筋を伸ばしましょう。
  - ・腕を「V」の字に曲げ、大きく振り、普段の歩くときより歩幅を広くします。
  - ・かかとから着地し、つま先で力強く蹴ります。
  - ・呼吸は規則正しく行いましょう。

首・肩



左右交互に行いましょう

肩



左右交互に行いましょう

肩



左右交互に行いましょう

体側



左右交互に行いましょう

②ストレッチ(準備体操)

筋・腱・関節を  
しっかり伸ばしましょう

⑤ストレッチ(整理体操)

動かした部分を  
しっかり伸ばしましょう

ストレッチの  
ポイント

反動をつけずに、痛みを感じる手前の気持ちの良いたところで、10秒ほどその姿勢を維持します。  
ストレッチ中は、呼吸を止めずにリラックスして行いましょう。



ウォーミングアップ(準備運動)

ストレッチ(準備体操)

筋力トレーニング

有酸素運動

ストレッチ(整理体操)

時間が  
ないときは  
どちらか  
ひとつでもOK

基本トレーニングの  
流れ





④有酸素運動



例 ショギング

※ポイント

- 胸を張り、背筋を伸ばします。
- 肩の力を抜き、腕は肘後(自然に振りまよ)。
- 前脚のひざは正面(前)に出して、後ろの脚のひざはまっすぐ伸ばします。
- かかとから着地して、手先を力強く蹴ります。
- 呼吸は規則正しく行ってください。
- あごを軽くひき、視線は遠く前方をみます。

③筋力トレーニング 《トライセプスキックバック(二の腕)》

※10回を目安に2~3セット行いましょう



スタート位置



- ① 片手にダンベルを握り、ダンベルを持つている方の足を床につけ、持っていない方の手と膝をベンチ台につけます。
- ② 胸、背筋を張り、ダンベルを持つている方のひじを引き上げ、体側に固定します。(フター位置)
- ③ ひじの位置を固定し、ひじを伸ばします。
- ④ 元に戻します。反対側も行いましょう。

○注意点

動作中、ひじが動くと効果が減少してしまうので、必ず上腕が体の側面と平行になるところで固定しましょう。

○呼吸法

ひじを伸ばしながら息を吐き、戻しながら吸います。

アキレス腱

太ももの後ろ

太もも 前

胸

背中



左右交互に行いましょう



左右交互に行いましょう



左右交互に行いましょう



体調が悪いときや実施中に気分が悪くなったらすぐに中止しましょう。

次回パート3では、参考に1週間のトレーニングスケジュールを紹介いたします。  
お楽しみに！

運動と食事を改善して初めて健康な身体となります。  
トレーニングをしているからといって安心せずに、暴飲暴食をしないように食事面も気をつけて規則正しい食生活とトレーニングを行いましょう。

またこれからの季節は気温が上がるため、特に熱中症には気を付けて、水分をこまめに補給しながらトレーニングを行いましょう。  
水分は一気に飲まずに、のどが渇く前に少しずつ取るようにしましょう。

今回はパート1で紹介したトレーニングの効果やポイント、流れを確認しながら実際に体を動かしてみました。

しかし、今回紹介したトレーニングを心掛けていても食事面を気を付けていなければ意味がありません。