

地域情報や、当館のお知らせなどを更新！  
ぜひ、チェックしてください。

公式 Facebook▶



お間違えないよう  
ご注意ください

4月の休館日

# 5/1 (火)

基本は毎月、最終月曜日です。  
(祝日の場合は翌日です)

4月の測定会

# 24(火)・25(水)

基本は毎月、最終火曜・水曜です。  
3階トレーニングルームで実施中。

## 新年度もよろしくおねがいします。

今年は暖かくなったり寒くなったり寒暖差が激しく、気温が落ち着かなかったですね。ですが、新年度になり、本格的に暖かくなって桜のつぼみが咲き始めたようです。これからお花見に行かれる方も多いのでは？

ということで、今月のつながる通信は春は別れもあれば出会いもあるという事で新人さんの紹介や先日行われたお花見ウォーキングについてなど華々しい内容になっています。足を止めてご覧下さい♪

スポーツ指導員一同

## Topics 1 新人スタッフ紹介！



初めまして。2月16日より受付スタッフとして勤務しています**緒方郁子**と言います。宜しくお願いします。運動については、**子どもの頃水泳が好きでよくプールに通っていた程度で、今はテレビ観戦専門です。**平昌オリンピックも毎日のように熱戦に感動していました。「コミセンわじろ」では多くの方々が体育館・トレーニングルームで楽しく体力作りに参加されています。**最近私も自宅と小戸公園の間を約40分程のウォーキングを始めました。**皆さんを見習って迫ってくる「老化」に負けないよう頑張りたいと思います。



## Topics 2 お花見ウォーキングに行ってきました～！

毎年恒例のお花見ウォーキングに行ってきました。当日は天気も良く、**1時間ほどかけて人丸神社までのウォーキングでした。**去年は雨でお花見ができなかったのですが、今年は見事に晴れ、小さいつぼみがたくさん咲いていました！やはり外でみんなでわいわい食べるご飯は美味しいですね！！

そして今年は、ウォーキングの前に**AED研修もありました。**コミセンスタッフはもちろん、コミセンの利用者さんも一緒に！普段こういった研修を受けることは少ないのでとても勉強になりました。今回参加されなかった方は是非今後のイベントに参加されませんか？



## オースミ博士の！「コレやるべし！」

### 「猫背」の解消ストレッチ

今回は、猫背が気になる人にぜひ実施してもらいたいストレッチ。**ターゲットとなる筋肉は、ハムストリングス**というモモ裏の筋肉。呼吸をゆっくり行い、気持ち良いポジションで30～40秒程度実施しよう。

#### ポイント！

ターゲットにしたいモモ裏、特にお尻に近いところとお尻の筋肉を伸ばす。

#### A. 座位でのストレッチ



#### ポイント

骨盤を立てた状態でカラダを倒すこと。背中が丸まり過ぎない！



伸びる場所

NG!

骨盤が寝てしまっている…

NG!

#### B. 立位でのストレッチ



伸びる場所

原理編

## 西山タイムズ!

意識しながらトレーニングしてますか？



ちょっと不審者っぽい…

今年もこの季節がやってきました。毎年3～4月にかけて、私は花粉症に悩まされています。くしゃみは出るし、鼻水は出るし、目はかゆくて涙も出てきます。

そもそも花粉症は、今や**日本人の約25%の人達が花粉症だ**と言われていて、ここ数年でも急激に増加しているそうです。私も花粉症が悪化しないように対策をしています。とくに**外に出る時はなるべくマスクをつけたり、最近では外から帰宅した時は、上着を外ではたいて、花粉を落とすから家に入るようにしたり**しています。また、花粉症は免疫力にも関係していて、免疫力が低下しないように、適度な運動もしっかり行なっています。とりあえず、これ以上悪化しないことを願うばかりです。



トレーニングをしているけどなかなか効果が現れない。なんて悩んでいる人はいませんか？トレーニングには**原理・原則**というのがあり、**過負荷の原理**という言葉があります。

簡単に言うと、**トレーニングの効果を**得るには、**既に持っている能力を刺激できる負荷以上でトレーニングしなければ体は鍛えられない。**ということです。

トレーニングし始めの頃からメニューや負荷が変わってないという方は、**トレーニングすることにより成長し、持っている能力を超えていない**為、刺激できていないのかもしれませんが。

ずっとメニューが変わってないという方は一度見直してみてもいいかもしれません。わからないことがあれば指導員までお尋ねください。