



9月とはいってもまだまだ暑い季節ですね。風が少し涼しく感じたりしますが、日中はまだまだ夏のような暑さです。秋と言えばスポーツ、あきらめていませんか、健康と身体づくりを、手遅れということはありません、ご近所さんをお誘いして一緒にCocoSportsで健康をつかみましょう。

知ってるようで知らない、体幹トレーニングの良さ

>なぜ注目を浴びているのか

ここ数年注目されている体幹トレーニング。多くのアスリートが取り入れていることで広く知られるようになった。

>アスリートにとって体幹トレーニングには様々な効果がある

- 速く走れるようになる
 - 体がブレにくく、転びにくくなる、当たり負けしない
 - 速い球を投げられるようになる、安定したスイングができる
 - 踏み出すのがスムーズになりフットワークが軽い
 - フェイントされても戻りが速くなる
- など、安定したパフォーマンスを発揮できる。

>さて、私たちの生活の中で体幹トレーニングはどのように役立つのか？

- まずは、男女ともに美しい体型を維持することができる。
- 姿勢がよくなるため、わかく見える。太りにくい体をつくる。
- 疲れにくい、けがをしにくい、肩こり腰痛が軽くなる。

などいいことづくめだ。ここでは器具を使わずひとりでする基本トレーニングをいくつか紹介しよう！

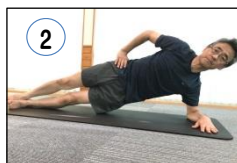
①フロントブリッジ (3セット)

両肘を肩幅に、両ひざはまっすぐ伸ばしてこの姿勢を30~60秒キープする。



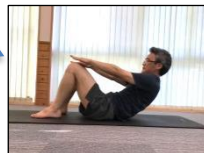
②サイドブリッジ (3セット)

左右に行う。この姿勢を30~60秒キープ。



③ニータッチ (10回、3セット)

起き上がるだけでなく、床に戻すときもゆっくり行う。



④レッグツイスト (往復10~20回)

肩を床から離さないように両足をゆっくり左右に倒す。



⑤スタンディングサイドニーエルボー

前かがみにならないように、できる人は、手を頭に付けておこなう。

(左右10~20回)



特集



- ◆知ってるようで知らない 体幹トレーニングの良さ
 - >アスリートにも様々な効果がある。
 - >生活ではどのように役立つのか。
- ◆正しいウォーキングとは(パート2)
- ◆パーソナルトレーニングとは

子ども食堂わいわいカフェ南地

9月7日子供たちがたくさん来てくれました。親子でわいわい楽しそうでした。



南海中の生徒さんもきて仲良く食事をいただきました。



子ども食堂 わいわいカフェ南地



手作りのあったかご飯がまっています

10月5日(土曜日)
11時~13時

場所 **ココスポーツ**
(瀬尾接骨院奥の施設)

トレーニング成果を上げている会員さんの紹介

男性会員Nさんの紹介、忙しいお仕事をめって、欠かさずウエイトトレーニング、ランニングをつけて。ベンチプレスでは徐々に重くなり現在70Kgに挑戦中です。もともとがっしりタイプですが、ますます磨きがかかっています。仕事柄危険なことも多いとか、身体作りはかせません、と言うことです。

カルチャー教室

指導してくださる講師を募集しています。また、どんな教室を開催してほしいか、など合わせて募集しています。

※ お問い合わせはCocoSportsまでお気軽にお問い合わせください。

☆正しいウォーキングと身体への作用（パート2）

なにもしないと筋力の低下によりひざや腰の痛みや、思うように歩けない、少しの段差で躓くなど、動くこと事態が苦痛になったりします。日ごろから運動不足と感じている方は、まずウォーキングから始めよう。

また、パソコンやスマートフォンの普及で、若い人が猫背の前かがみ姿勢で歩く姿も多く見かけます。年齢に関係なく、背筋をしっかりと伸ばして歩く姿は若々しく見える要素です。

まず胸を張って目線は少し遠くを見る感じで立ち、お尻とお腹に力を入れましょう。その姿勢を保ちつつ歩くと歩幅が広くなり、太ももの筋肉にも作用します。同時に腕は大きく後ろに引きましょう。肩や腕の筋肉トレーニングにもなり、歩行もスムーズになります。足はかかとで着地し、つま先で蹴りだし、腰から進んでいく感じが得られると推進力も出て気持ち良く歩けます。



■ パーソナルトレーニングはなにをしてくれるの？

トレーニングは、筋力、持久力、耐久力、バランス、瞬発力、敏捷性など様々な運動能力がかかわってきます。どれも大事な要素ですが、何をどうトレーニングしていけば、自分の理想の身体にできるのか、その目標を立て達成していくことです。自分でプランを立てられないときは、パーソナルトレーナーによる指導を受けられたらどうでしょうか、短期間に効果が実感できて、ご自分の意欲にもつながります。継続してジムに通えるきっかけにもなります。

■ パーソナルトレーナーをつける最大のメリットは？

個人差のあるカラダの状況に合わせて、的確にプログラムを組みます。筋力、筋バランス、カラダの歪み、骨格バランス(骨盤、肩甲骨、XO脚・・・)、姿勢など想像以上に個人差があります。時には、カラダのアンバランスから起こる誤ったトレーニングフォームが現在の症状を更に悪化させてしまうことさえあります。誤ったトレーニング種目の選択や自己流のトレーニングフォームでガムシャラに頑張っても大きな成果を得ることはできません。特に女性の場合は男性と比べ体を動かす機会が少ないため、筋力が弱く体力もないので、一般的なトレーニングメニューでは対応しきれないことが多いものです。そこで無理やり自己流のトレーニングをしてしまうと努力が報われず、途中で挫折してしまう、という結果になりかねません。



その点、パーソナルトレーニングなら個人差のあるカラダの状態に合わせて、その都度、改善・向上が必要な部位に対して的確なアプローチが可能となり、効果が出やすい！これがパーソナルトレーナーをつける最大のメリットです。



パーソナルトレーニングは予約制です。事前にご相談ください。

料金は1時間 4,000円(会員価格)

パーソナルトレーナー

▶ 瀬尾寛志 (体幹トレーニング・パッシブストレッチ・ラン)

▶ 黒沢 準 (体幹トレーニング・TRX・ストレッチ)