

冬だつて身体を動かそう！

身体を温める運動&ストレッチ

・写真真小湊悠維 芹澤玲子(公益財団法人横浜市体育協会)・監修公益財団法人横浜市体育協会健康づくり事業課

冬に身体を動かさないと・・・？

「冷えは万病のもと」身体が冷えると、むくみ・肩こり・腰痛、胃腸の不調や風邪をひきやすいなどさまざまな症状が現れます。人は体温を保つために体内で熱を作っていますが、この時に最も貢献するのが運動です。運動をすることで、熱を作り、体温を上昇させます。また、運動を継続すると筋肉量が増加し、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がると作られる熱が増えるので、普段から冷えにくい身体へと変わり、免疫力も上がります。健康のためにも、冬は積極的に運動を行いましょう！

では、身体を温めるためにはどんな運動がいいのでしょうか。おすすめは**大筋群(大きい筋肉)を使った運動**です。紹介しているスクワットでは、大筋群である太ももの前やお尻の筋肉を使います。大筋群を使った運動は、より多くの熱が作られるため、身体を温めるのに効果的です。また、筋肉は冷えて硬くなると血流を阻害し、肩こりや腰痛の原因になります。肩周りや股関節周りを**動かしながらほぐす**ことで、血流を促進し、身体が温まり筋肉も柔らかくなります。

スクワット

太ももの前(太腿四頭筋)やお尻(大臀筋)などの大きな筋肉を使い、熱を作り身体を温めます。

1 手を胸の前で伸ばし、脚は肩幅より少し広めに広げて立ちます。

5回 3セット

所要時間:5分
呼吸:下ろす時に吸う。
戻る時に吐く。



2

膝とつま先の向きをそろえましょう！

お尻を後ろに引きながら、5秒かけて腰を下ろします。背中は丸まったり、反ったりしないようにしましょう。



NG

背中が丸まり、膝が前に出ている。



3

戻るときも5秒かけてゆっくりと最初の姿勢に戻りましょう。太ももの前とお尻の筋肉を意識して行います。

肩甲骨ほぐし

肩甲骨を動かし、背中中の筋肉をほぐします。頭部への血流も促進されますので、肩こりだけでなく頭痛にも効果的です。

**10回 1セット
×2種目**

所要時間:3分
呼吸:下ろす時に吸う。
戻る時に吐く。



1 胸の前で肩幅よりこぶし1つ分広めにタオルを持ちます。



1 バンザイの位置で肩幅より広めにタオルを持ちます。



NG

タオルの持つ幅が狭く、肩甲骨が寄っていない。



2

肘を曲げながら胸を開き、肩甲骨を寄せるようにタオルを引きましょう。



2

肘を曲げながら胸を開き、肩甲骨を寄せるようにタオルを下に引きましょう。



背中が丸まっている。

5F スキー用品

**4F バースポール
ソフтбоール**

**3F ッカー
フットサル
ラグビー
ハンドボール
バスケットボール
バレーボール**

**2F テニス
バドミントン
スイミング**

**1F ランニング
ドラッグ・フィット
スポーツウェア**



パシオン横浜店

↓↓★各種修理・削定・マーキング!プロにお任せ下さい!★↓↓






チームウェア大募集!!
5人以上で特別割引!!

ユニホーム・トレーニングウェア
Tシャツ・ウインブル など

アスリート期待の 本格派スポーツ専門店

〒221-0056
神奈川県横浜市神奈川区金港町6-22
Tel. **045-440-0700**
R1.045-440-0701

【営業時間】 平 日:AM10:30~PM8:00
土 日 祭:AM10:00~PM8:00
年中無休

ホームページ
とぎわスポーツHP
詳しくは下記のアドレスへアクセスして下さい。
<http://www.tokiwa-sports.co.jp>
とぎわスポーツ (検索) 



【アクセス】 電車/JR横浜駅北改札、東口A出口徒歩2分
車 国道1号線沿い、金港町交差点角



駐車場はございません

冬のウォーミングアップ

運動を楽しむためには、ケガを予防することも大事です。**筋肉は冷たいと伸びにくく、温かいと伸びやすい**といった性質があり、外気温が低い冬は筋肉が冷え伸びにくい状態です。この状態で運動を行うと、筋肉が伸ばされる力に耐えられず、肉離れなどのケガの原因となります。冬の運動前は、特にしっかりとウォーミングアップを行うようにしましょう。今回は下肢のストレッチを紹介します!

【ウォーミングアップの効果】

- ① 体温上昇
- ② 可動域拡大
- ③ 心拍数上昇
- ④ ケガの予防
- ⑤ パフォーマンス向上
- ⑥ 心理的準備

【ウォーミングアップの順番】

- ① ジョギング: 5~10分程度。気温が低い時は身体が温まるまで少し長めに行います。
- ② スタティックストレッチ: 15~30秒を目安に伸ばします。
- ③ ダイナミックストレッチ: 動きがスムーズにまたは可動域が広がるまで繰り返します。

スタティックストレッチとダイナミックストレッチって?

- ★ スタティックストレッチとは、反動を付けずに、呼吸に合わせてゆっくり伸ばすストレッチで、静的ストレッチとも言われています。ウォーミングアップとクールダウンの両方で行いましょう。
- ★ ダイナミックストレッチとは、動きや反動を用いて伸ばすストレッチで、動的ストレッチとも言われています。ラジオ体操もダイナミックストレッチの1つです。ウォーミングアップに適しています。

股関節の前のスタティックストレッチ

(腸腰筋)

1

脚を前後に開き、前脚を立膝にします。膝が痛い時は膝の下にタオルを入れましょう。



2

お尻を前へ押し出すように、腰を突き出します。前脚に体重を乗せ、後脚の股関節の付け根を伸ばしましょう。



太ももの裏のスタティックストレッチ

(ハムストリング)

NG

背中が丸まっている。



1

息を吐きながら、伸ばした脚に向かい身体を倒します。背中を丸めずにお腹を太ももに近づけます。

2

太ももの裏が気持ちよく伸びるところで、呼吸を止めずに伸ばしましょう。つま先に手が届かない時はタオルをつま先にかけてもOKです。



太ももの裏のダイナミックストレッチ

(ハムストリング)

1

椅子に手をかけて、脚を後方に引きます。上体はまっすぐのまま行いましょう。

最初は無理のない範囲で動かし、徐々に大きくスイングしていきましょう。



2

後ろに引いた脚を前方に振り上げます。この時に太ももの裏が伸びるのを感じてください。

NG

身体が前に傾き腰が反っている。



3

反動を使って脚を前後にスイングします。脚を動かした時に、上半身が前後に倒れないように注意しましょう。

呼吸は足を前に振り上げた時に吐いてください。



背中が丸まり、重心が後ろへ。

3歩歩いて4歩目を振り上げるように、ステップに合わせて行うのも効果的です。

(例)

右→左→右→左脚を振り上げる



横浜市スポーツ医科学センター 開催教室



はじめてのピラティス

はじめてのピラティス

/ 15:15~16:30

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋力を整えます。引き締めエクササイズやストレッチで、身体のメンテナンスを行いましょう。



健康ヨーガ



骨盤調整

健康ヨーガ / 13:15~14:30

呼吸を意識しながらポーズをとり、身体と心のバランスを整えます。筋力、柔軟性、集中力を高めて、リラックスしたい方におすすめです。

骨盤調整 / 10:00~11:15

骨盤を動かし身体の歪みを整え、全身の調整を行います。また、引き締めの体操を行うことで、さらに身体のコンディションを整えます。

寒い冬は家にこもりがち! 家での運動もさばりがち:そんなあなた!!
初めての方でも気軽に参加いただける、1回ごとのお手軽な当日受付教室を開催しています。身体を動かして、心も身体もリフレッシュしましょう。

寒い冬も当日受付で
気軽に参加!

教室 / 時間

開催日 (全教室共通・全日程火曜日開催) 11月28日、12月5日、12日、26日、1月9日、30日

住 所 〒222-0036 横浜市港北区小机町3302-5 (日産スタジアム内)

参加費 700円 (1回) TEL 045-477-5050 FAX 045-477-5052

URL <http://www.yspc-ysmc.jp/>

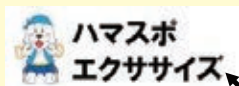


~身体を温める運動&ストレッチ~

もっと詳しく知りたい方!!

横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」に、ハマスポエクササイズをわかりやすく動画にてご紹介しています。

ぜひ、ご覧ください!!



お近くのスポーツセンターでも開催!!

各区のスポーツセンターでは、当日受付教室を開催しています。通いやすい施設でお気に入りの教室を見つけて、運動を継続しましょう!

開催教室の詳細は、各施設のホームページにてご確認ください(ハマスポ内「横浜市内の公共スポーツ施設一覧」からご覧いただけます)。



天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に
美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーションで疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアを取り揃えた当館自慢の「食」を心ゆくまでご堪能下さい。

バリ風天然温泉スパ施設
スパリブールヨコハマ

神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18

TEL 045-575-7573

下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。

<http://www.libur.co.jp>

リブール 検索



星空を眺めながら露天風呂



自然食を堪能できるビュッフェ



バリの雰囲気を楽しんでいたくとも自然石によるヒーリング効果が期待できます。【バリ風岩盤浴】

