

Dr. 竹田のワンポイントアドバイス

日体協公認スポーツドクター
竹田整形外科 院長 竹田賢一先生

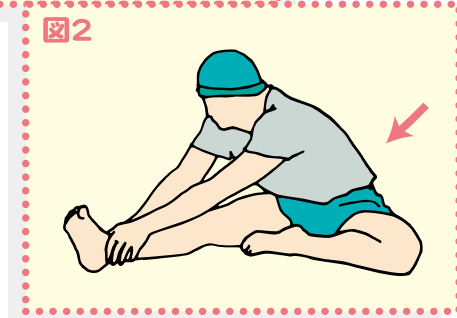
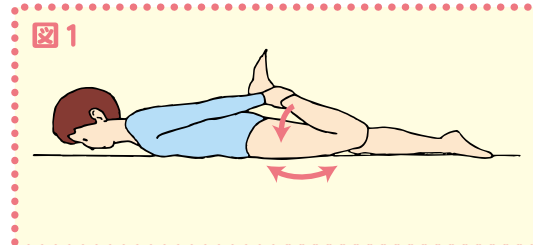


春の気配を感じる頃となりました。「そろそろ外に出て、好きなスポーツを始めようか!」と思われる方々!

一寸待ってください!! 寒い冬の間、あなたの筋肉は相当硬くなっています。運動を始める前にウォーミングアップを充分しましょう。

年齢を問わず自分の筋肉の硬さを調べ、筋肉のストレッチをしてからスポーツを始めてください。今回はアシの筋肉の柔軟性を調べる簡単な方法と、そのストレッチの仕方を述べたいと思います。

まず、太股の大腿四頭筋の硬さは、うつ伏せに寝て、手で足を持ってかかとがお尻につくかどうかでみます(図1)。次に、太股の裏の膝を曲げる筋肉(ハムストリング)の硬さは、床に座って片アシづつ膝を伸ばして、体を前屈して手の指が足の指に届くかどうかで調べます(図2)。



自分の筋肉の硬さが判ったら、図1・図2の姿勢で力まずゆっくり息を吐きながら、筋肉のつっぱりを感じる所で30秒間止めてください。これがストレッチとなるので、運動前後に4~5回行って下さい。毎朝晩続けるとより効果的です。また、前回紹介したアキレス腱のストレッチもしてください。



ファミリー
ボウリング



開催日 / 6月19日(日)
場 所 / スプリングレーンズ
(本業市)

ごうどスポーツクラブ イベント案内

コミュニティ
スポーツタイム



開催日 / 5月7日・6月4日・7月2日
・9月3日(第1土曜日)
時 間 / 9:00~11:00
場 所 / 各小学校体育館

ファミリー
スポーツデイ



開催日 / 4月17日・5月15日・7月17日
・8月21日(第3日曜日)
時 間 / 9:00~12:00
場 所 / 町民体育館

■ 発行 : ごうどスポーツクラブ ■ 編集 : ごうどスポーツクラブ広報委員会
■ 連絡先 : ごうどスポーツクラブ事務局 (町民体育館1階) TEL 27-1171
■ URL : <http://www.godo-sc.jp> ■ E-mail : info@godo-sc.jp

Godo Sports Club ごうどスポーツクラブだより



軽スポーツを中心に第1土曜日はコミスポ、
第3日曜日にファミスポを開催しています。

2005・3

vol. 4

みなさん、ごいっしょに
さわやかな汗をかきませんか?



スポーツ振興くじ助成事業

