

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

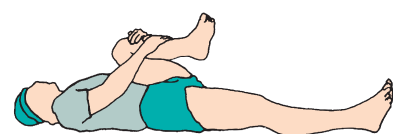


今回はアキレス腱、太腿に続き腰のストレッチについてお話しします。
日本人の訴える症状のうち一番多いのが腰痛です。中年以降の人は、物をとったりするちょっとした動作で一度は**ぎっくり腰**になった事があると思います。腰は日常生活動作・スポーツをするための軸ですから、いつもストレスがかかり、いためる事が多いのです。
スポーツの前後に必ず、以下のストレッチと腹筋の筋トレをして、腰痛を予防しましょう。ストレッチはゆっくり息を吐きながら、腹筋の強化は息を止めながら大きく行って下さい。

まず、床に仰向けに寝てリラックスしてから始めましょう。

1 膝かかえ

両手で膝を抱え膝が胸につく所で30～40秒間止める(痛みがある時は、片脚ずつつばる所でとめる。)
これを左右 2・3回ずつする。



腰部と太腿裏のストレッチ

2 腰ひねり

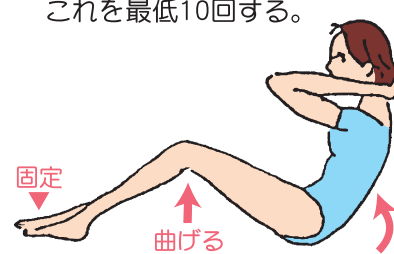
仰向けに寝て、片方の脚をもう一方の脚の膝の上に交差させ30～40秒間止める。(この時肩は、浮かさない。)
これを左右 2・3回ずつする。



腰部とヒップ外側のストレッチ

3 腹筋の筋力強化

両膝を曲げて指を頭の後ろで組んでゆっくり起き上がった所で5秒間止める。(起き上がれない方は、起き上がる所で。)
頭を起こすだけでも腹筋になります。
これを最低10回する。



さくらお花見ウォーキング

- 開催日 / 4月7日(土)
- 受付時間 / AM 8:30～
- 場 所 / ごうど中央スポーツ公園周辺
※雨天の場合、8日(日)になります。

第2回 ゴルフコンペ

- 開催日 / 5月17日(木)
- 場 所 / 養老カントリークラブ

※詳細はチラシにてご案内いたします。

水のフェスタ“2007”

- 開催日 / 7月29日(土)
- 場 所 / 町民プール

※詳細はチラシにてご案内いたします。

第1回全国スポーツクラブ会議

- 開催日 / 5月26日(土)
- 時 間 / PM 1:00～
- 場 所 / 神戸町中央公民館
ミニシンポジウム・クラブ経営分科会

クラブ会員 皆様への 記念事業

- 開催日 / 5月27日(日)
- 時 間 / AM 9:00～12:00
- 場 所 / 神戸町中央公民館

★プレゼンテーション
★谷川真理さんの
スポーツ講演会



ぜひ参加下さい。お待ちしております。

平成18年

フィットネスルーム利用 ベスト10

1	上田 敬一	120回
2	宇野 博	120回
3	馬淵 泉	113回
4	古瀬 竹久	112回
5	宮田 重之	111回
6	伊藤 忠義	105回
7	今福 京子	95回
8	増田 禮三	88回
9	笠木すみ子	85回
10	小川 栄一	85回

Godo Sports Club



ごうどスポーツクラブだより

2007・4

vol. 8

子どもたちと もちつきを楽しむ



■ 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

伊藤園

molten
For the real game

表紙掲載広告は
オフィシャルスポンサーです。