

八雲体育館だより

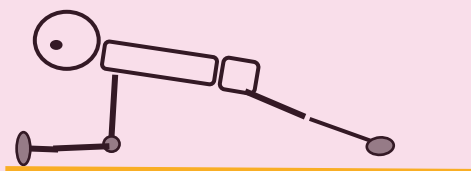
体幹トレーニング

体幹とは・・・頭部と四肢（手足）を除く体幹部

体幹トレーニングとは・・・胴体の筋肉を強化するトレーニング。体幹トレーニングではインナーマッスル（深部にある筋肉）とアウトマッスル（表面に近い部分にある筋肉）を鍛えるトレーニングがあります。インナーマッスルを鍛えると体幹が安定され、姿勢がよくなったり、関節痛や腰痛予防も期待できます。アウトマッスルを鍛えることで重いものを持ったり、素早い動きが出来たり、外部の衝撃などから骨を守ってくれます。

体幹を鍛えることはスポーツの場面だけでなく、日常生活でもメリットがたくさんあります。

インナーマッスルを鍛えよう

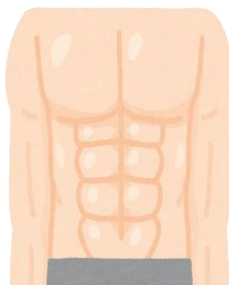


プランク

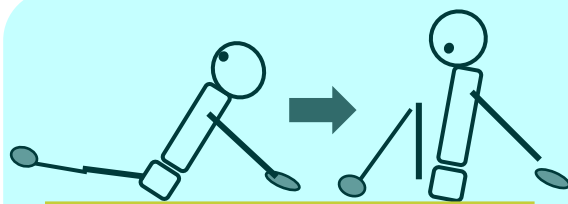
- ・両肘を床につけ、うつ伏せになる
- ・腰を浮かせて、頭、背中、腰、かかと是一直線
- ・お腹を締めるイメージで呼吸はゆっくりと

初心者は20秒×3セット

腹筋編



アウトマッスルを鍛えよう



ニートウチェスト

- ・床の上に座り、両手をつく
- ・両足を伸ばし、両足を浮かせる
- ・両膝を手前に引き寄せる

初心者は10回×3セット

教室参加者募集中

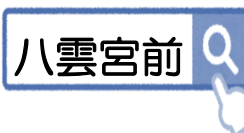
教室名	日程	対象	参加費	締切
ジュニア体操教室	11/21～12/19の月曜日 16:15～17:15	小学生	2,500円	11/14（月）
トップアスリートふれあい事業 ～玉置大剛選手による セパタクロー体験教室～	11/23（水・祝） 10:00～11:30	小学生以上	無料	11/11（金）
栄養講座 ～睡眠の質を上げる食事と生活習慣～	11/26（土） 14:30～15:30	16歳以上	無料	11/16（水）

※定員を超えた場合は抽選を行い、当選者のみご連絡いたします。

※その他の教室、詳細は、館内掲示板もしくは八雲体育館ホームページ「最新情報」にてご確認ください。



八雲体育館の最新情報はこちら



【八雲体育館】 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 目黒区民キャンパス内

TEL : 03-5701-2984 FAX : 03-5701-2985 HP : <https://meguro-yakumomiyamae.com/>