

スポーツのすすめ



白石区民で運動を習慣的に行っている人の割合は、札幌市全10区中最下位※です。運動する習慣を身に付けることは健康づくりの第一歩です。皆さんも、楽しく簡単にできる運動を始めてみませんか。

※平成24年度国民健康保険特定健診受診者質問結果

私から教えます！



白石区体育館運動指導員
おおしほい
大橋 郁美さん

体を動かすことから始めよう

日常的に運動をしないと、筋肉が凝り固まって腕や足の可動範囲が狭くなるため、けがをしやすい体になります。しばらく運動から遠ざかっていた人は、急に激しいスポーツを始めることに抵抗を感じるかもしれません。まずは、家でもできる簡単なストレッチから始めてみましょう。

ストレッチって何？

固くなった筋肉を伸ばして柔軟にし、体をリラックスさせる運動です。呼吸に合わせて筋肉を静かに伸ばし、一定時間その状態を保ちます。運動前のストレッチはけがの予防などに、運動後のストレッチは疲労回復を促し筋肉痛の予防などに効果があります。

■ 下半身のストレッチ



下半身が
すっきり！

- ① 浅く腰を掛け、片足を前に伸ばす。爪先は上に。
- ② 上半身を前に倒し5秒止め、ゆっくり起き上がる。左右それぞれ5回行う。

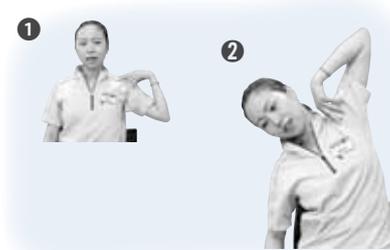
■ 上半身のストレッチ①



肩凝りや
姿勢が改善！

- ① 腕を肩の高さで、真つすぐ前に伸ばす。
- ② 肩甲骨を寄せるように腕を後ろに引く。これを10回行う。

■ 上半身のストレッチ②



肩や腕が
すっきり！

- ① 肩に手を乗せる。
- ② ゆっくりと肘を垂直方向に上げ、5秒止めてから戻す。左右それぞれ5回行う。

point!

- 週に3回以上、毎日が理想。
- 呼吸を止めないこと。
- 継続が大切。

一人で続ける
自信がない人は…

白石区体育館

初心者でも参加できるストレッチやエアロビクスなどの教室があります。申し込みが不要で誰でも参加できるので、気軽にご利用ください。

所在地 南郷通6丁目北
開館時間 9:00~21:00
休館日 第3月曜(祝日の場合は第4月曜)
入館料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円、中学生以下無料
詳細 ☎861-4014 HP www.shsf.jp/shiroishi-gym/index.html

