

中央体育館だより

毎月発行：令和6年11月1日

11月号 VOL.194



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



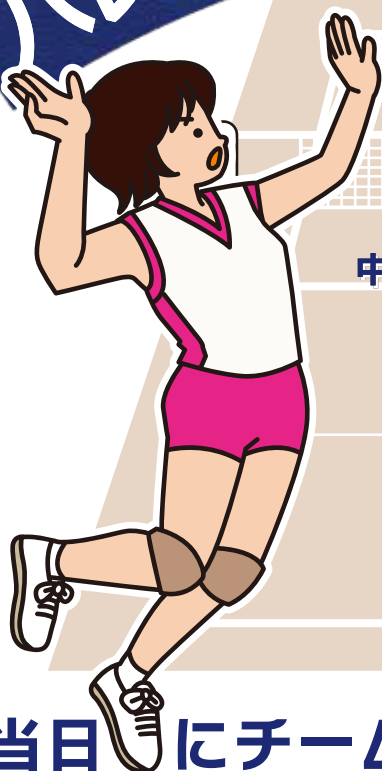
個人でも
お申し込み
できます。

目黒区立中央体育館



バレーボールレディース交流会

9人制



中央体育館でバレーボールを楽しみませんか？

初心者の方でも大丈夫です！

まず、ボールに触れてみましょう。

そして、仲間作りもね！

当日、チームを作りゲームを行います。

交流を深めながら

体力増進を目指しましょう！



協力：目黒区バレーボール連盟

当日にチームを作りゲームを楽しみます！



日 程	令和6年 12月7日 (土)	
時 間	①午前の部／9:00～11:30	②午後の部／13:00～15:30
定 員	60名	60名
対 象	中学生以上の女性	
募集期間	10月15日 (火)～11月15日 (金) ※必着	
お問合せ先	03-3714-9591	

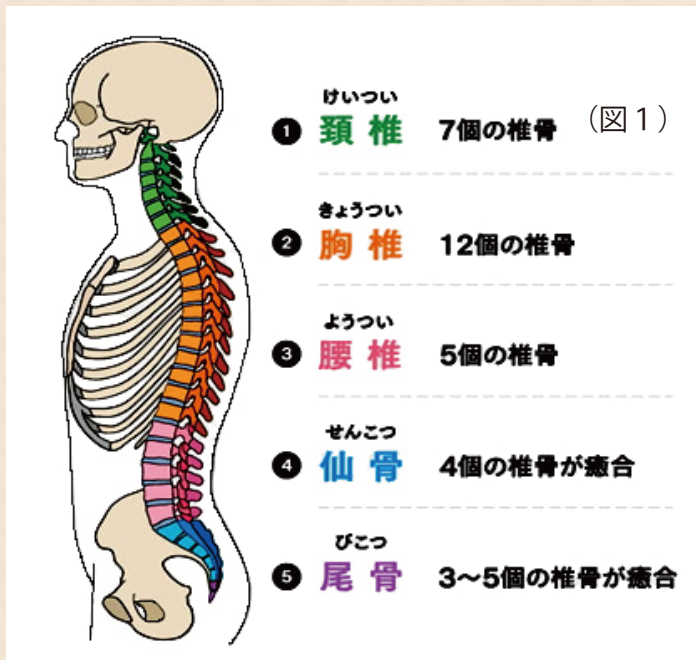
申込フォーム

右記QRコードからお申し込みください。



可動範囲は個人差があります。無理のない範囲でのトレーニングが大切です。

日常の解剖学「背骨」 分かっているようで（実は）わかっていない？



背骨は何個の骨からできているかご存知ですか？大きく分けて5つの部分に分かれています。1つの部分だけを使いすぎると、そこに負荷が集中して様々な障害が出てくる可能性があります。程度によっては手術となることも…。



予防・改善するためには

POINT

力が入っているところをリラックス（脱力）させることです。他の部分の骨も連動するように動かすことで、負荷を分散させることにつながります。

体重の10%あると言われている頭。それを支える首（頸椎）のリラックス方法をご紹介します。

Let's TRY!!

下図、①腰（腰椎）→②胸（胸椎）→③首（頸椎）の順に連動して動かし頭の重みを感じることで首のちからが抜け、リラックス（脱力）につながります。

※動かしにくい腰椎部分から動かしやすい頸椎部分へ、下から上へと動かしていくのがポイント！



上半身全体を使い、右回り3回→左回り3回を目安に行ってみましょう。体が軽くなる実感を得られます。

紹介した動きは、トレーニング室「ショートレッスン（ストレッチ・身体ほぐし）」の中で行っています。月～金曜（平日）1日4回開催。実際に体験してもらうことができます。ぜひ1度お越しください。