

# 中央体育館だより

毎月発行：令和8年2月1日

2月号 VOL.210



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



オンライン  
申込み  
フォーム

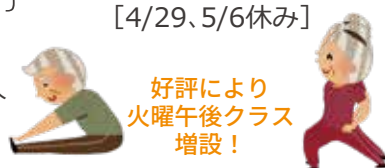
## 春の新教室 2/15 申し込みスタート!



### 理学療法士による『姿勢改善』 筋力トレーニング [全 10 回]

**火曜** ① 13:30～14:30 日程：4/14～6/23 [5/5休み]  
**水曜** ② 9:30～10:30 } 日程：4/8～6/24  
③ 11:00～12:00 } [4/29、5/6休み]

対象：60歳以上  
定員：①～③各20人  
費用：各6,000円  
申込：2/15～3/23  
指導：海野 圭祐



好評により  
火曜午後クラス  
増設!



理学療法士と一緒に、  
身体に必要な筋肉への  
アプローチと姿勢を見  
直してみませんか。



### 経絡（けいらく）ヨガ [全 10 回]

**月曜** 13:30～14:45 日程：4/13～6/22 [5/4休み]

対象：16歳以上  
定員：18人  
費用：6,000円  
申込：2/15～3/23  
指導：西山 朱美



まずは経絡の確認

気（エネルギー）や血（栄養）  
が流れる経絡やツボにアプ  
ローチしたヨガ。基本の  
ポーズで初心者から経験者  
まで一緒に体の流れを整  
え、ヨガの理解を深めます。



### ピラティストレーナーによる 『体幹トレーニング』 [全 10 回]

**火曜** 18:00～19:00 日程：4/14～6/23 [5/5休み]

対象：16歳以上  
定員：20人  
費用：6,000円  
申込：2/15～3/25  
指導：青柳 輝美



運動習慣のある方、  
男女問わずパフォーマンス向上を目指す方向けのクラス。



### はじめてのピラティス [全 10 回]

**火曜** 19:30～20:30 日程：4/14～6/23 [5/5休み]

対象：16歳以上  
定員：20人  
費用：6,000円  
申込：2/15～3/25  
指導：青柳 輝美



ピラティスが初めての方、  
これから運動を始めた方、基礎を固めたい方向けのクラス。



技術向上を目指す子！  
バスケットに挑戦したい子！  
★みんな集まれ～★

3月14日（土）  
バスケットボールクリニック

身体の動かし方を学ぼう  
★小学生募集（1～6年生）★

未経験者歓迎

[ 時 間 ] ① 9:00～10:20  
(小学1～3年生・40人)  
② 10:40～12:00  
(小学4～6年生・40人)  
[ 申込期間 ] 2/15～3/2

主催：目黒区立中央体育館  
協力：目黒区バスケットボール連盟  
しながわシティバスケットボールクラブ



## トレーニングだより

## 腰の次は肩こり改善! ※腰は前回の号をチェック

肩こりの原因は筋の緊張・姿勢の崩れ・血流の低下。改善に向けて下記のプログラムをおこなってみましょう!

## ウォームアップ

- ・肩回し…胸を開く方に大きく回す。  
できるだけ肩甲骨を意識して動かす。
- ・首のストレッチ…頭をゆっくり横に倒し、  
首の横(僧帽筋、肩甲挙筋)を伸ばす。反対の肩が浮かないように注意する。

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。

## 肩こり改善プログラム

## 姿勢改善 &amp; 肩甲骨リセットエクササイズ 猫背・巻き肩改善、肩甲骨動き回復

- ・シーテッド・スクイーズ (肩甲骨の運動)  
→ 椅子に座り、両肩甲骨を背中の中心に寄せる → 僧帽筋中部・菱形筋を刺激
- ・チンタック (あご引き) → 壁に後頭部をつけ、軽くあごを引く  
→ 頸部のアライメント改善、ストレートネック対策
- ・スキャプラ・リトラクション (四つ這い) → 四つ這い姿勢で肩甲骨を寄せて離す  
※肩を動かさず肩甲骨だけ動かす意識



シーテッド・スクイーズ  
5秒キープ×10回×2セット



チンタック  
5秒キープ×10回

スキャプラ・リトラクション

10～15回×2～3セット



## 肩こり改善ストレッチ 筋緊張を和らげ、可動域を広げる ※左右行いましょう

- ①僧帽筋上部ストレッチ (各20秒×2回) → 右手で頭を右に倒し、左肩を下げる
- ②肩甲挙筋ストレッチ (各20秒×2回) → 頭を右斜め前に倒し、左の肩は下げる
- ③胸(大胸筋)ストレッチ (各20秒×2回) → ドア枠に手を当てて胸を開く ※巻き肩改善に効果的



①僧帽筋上部 (首の後ろ側)  
僧帽筋上部ストレッチ



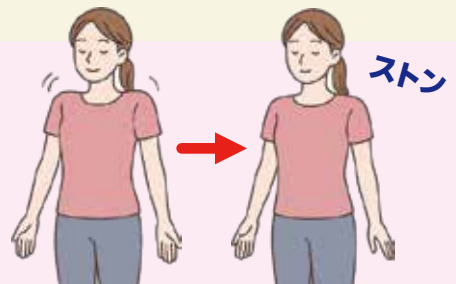
②肩甲挙筋 (首と肩甲骨あたり)  
肩甲挙筋ストレッチ



③胸 (大胸筋)  
大胸筋ストレッチ

## 血流促進 &amp; 軽運動 (クールダウン)

- ・肩すくめ運動 → 肩を耳に近づけてストンと下ろす×10回
- ・深呼吸 (鼻から吸って口からゆっくり吐く×3回)  
→ 自律神経を整え、肩の緊張をリセット



ストン

痛みが強い時は無理をせず、できる範囲で気を付けて行いましょう。