

平成29年度7月号

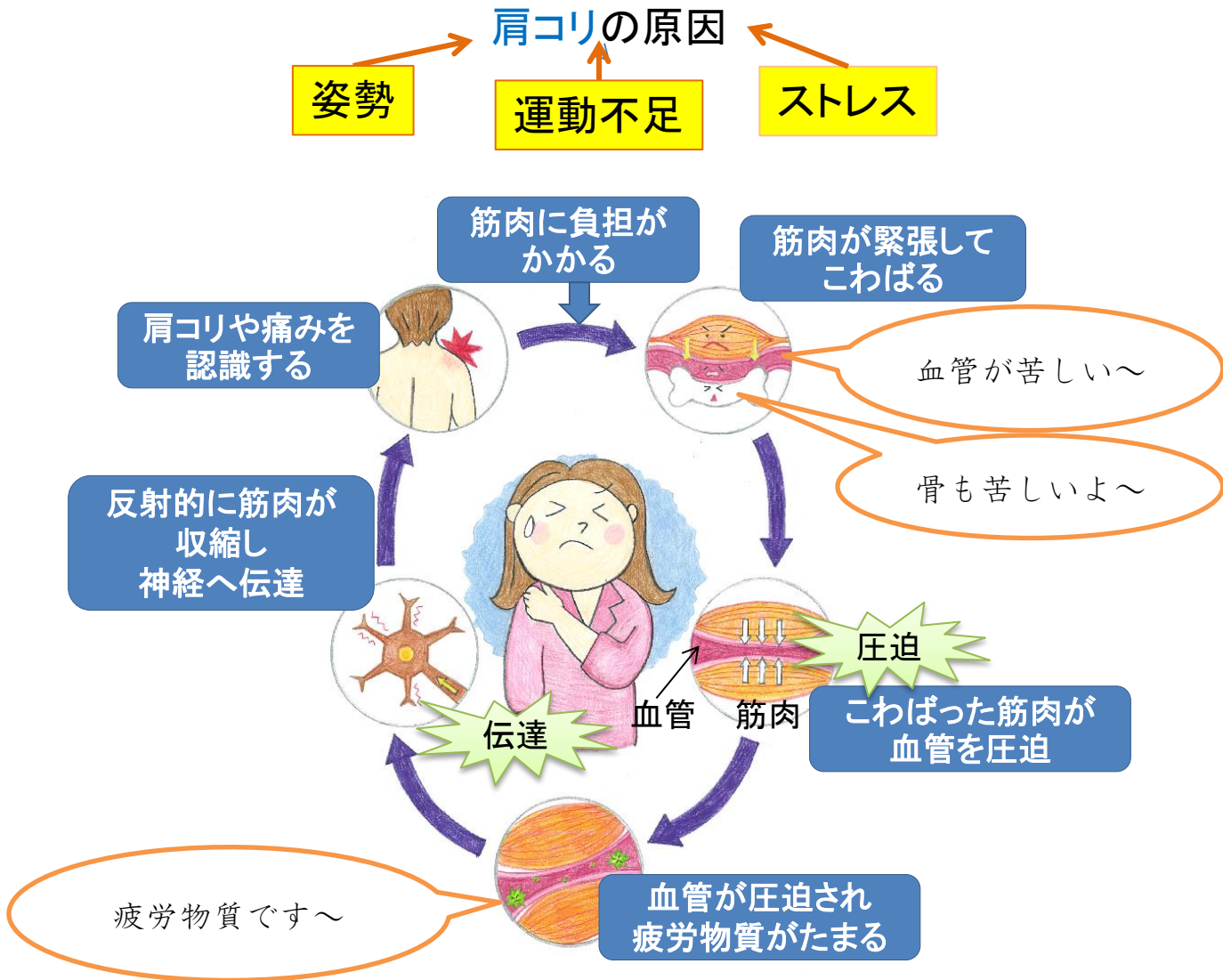
スポ振通信

今月のテーマ

改善しよう！肩コリ・首コリ

しつこい肩コリは**筋肉のこわばり**が原因だった！

一度起こった肩コリは悪循環のスパイラルを生む



肩こりの悪化の原因は肩甲骨の外転の動き

外転: 腕を前に出すように肩甲骨を外側に開くこと

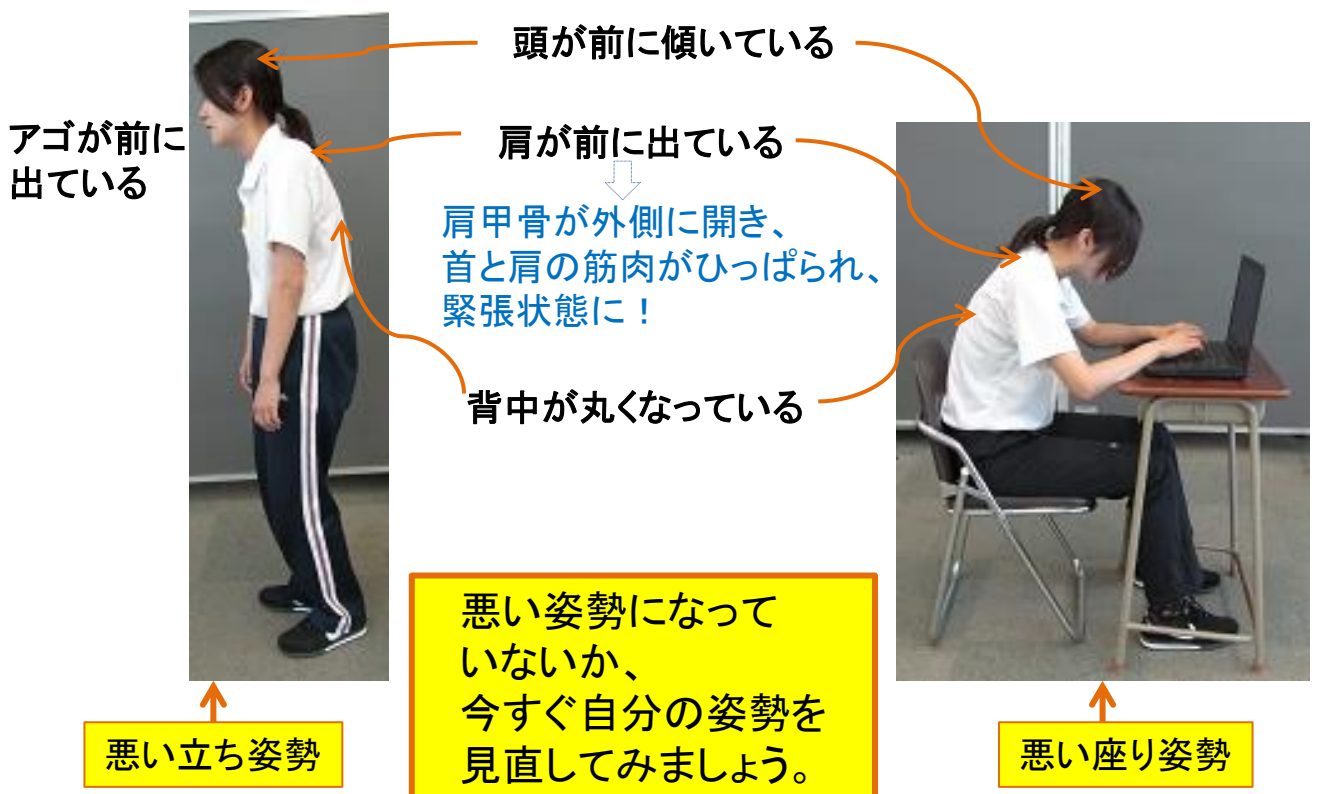
肩甲骨が外転する状況とは・・・前かがみの猫背の姿勢。
パソコンやスマートフォンの操作をしているときは、おもに
この姿勢になっていることが多いでしょう。



この状態で長時間過ごすと

筋肉に負担がかかり、緊張してこわばり、血管を圧迫します。
すると血流が悪くなり、酸素の供給不足が起こります。

こんな姿勢が肩甲骨に負担をかける！



正しい姿勢を体に記憶させよう！

正しい姿勢は**3STEP**で作れる！

- ①背筋を伸ばす
- ②アゴを引いて胸を張る
- ③下腹部とお尻に少し力を入れる



アゴを引く

胸を張って開く

背筋を伸ばす

腰は反りすぎない

背もたれに
寄りかからない

へそ下に
軽く力を入れる

正しい立ち姿勢



アゴを引く

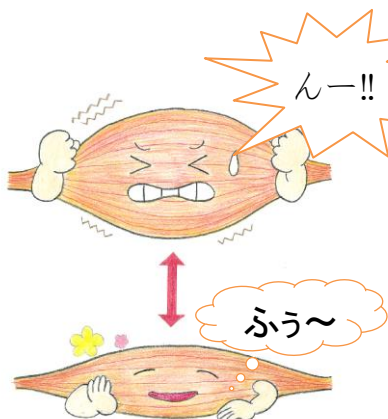
椅子は股関節と
ひざが無理なく
曲がる高さ

正しい座り姿勢

足裏全体が
床についている

筋肉の性質

筋肉は収縮と弛緩を
繰り返すことで柔軟になる



収縮

体にギュッと力を入れるとき、
筋肉は収縮し、筋肉と一緒に
血管も縮む。

弛緩

力を抜いたフラットな状態では、
筋肉がゆったりとリラックスして
ゆるみ、血管も広がる。



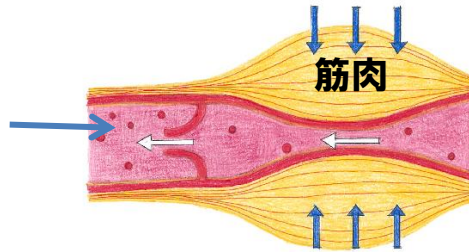
運動で筋肉が快適な状態を保つ

体を動かすことで血液は体内を循環し、コリも撃退

運動をすると……！

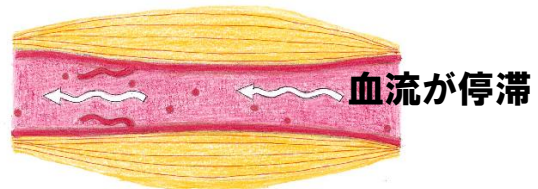
1. 筋肉が収縮すると
ポンプのように血流を押し上げる。

2. 筋肉がリラックスすると
血液の逆流を防ぐための
弁が閉じる。



筋肉を使わないと……

筋肉の収縮と弛緩を繰り返す
ポンプ機能が働かず、
血流が滞る。



◆参考文献: がんこなコリが一気に消える! 肩甲骨はがし 宝島社 ◆

豊中市内の屋内体育施設では、個人で・家族で・グループで運動をしていただける
よういろいろな種目を実施しています。

※詳しくは各施設(豊島体育館・庄内体育館・豊泉家千里体育館・柴原体育館・
武道館ひびき・高川スポーツルーム・マリンフード豊中スイミングスタジアム・
二ノ切温水プール)にお問い合わせください

熱中症に注意して、楽しく体を動かしましょう



【指定管理者】
公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

