

特集

いつでも気軽に楽しく運動しよう！



岡谷シニアスポーツデーで「ウォーキング講習会」に参加。
正しい歩き方を学んで、これからみんな「元氣いきいき」！

最

近、歩いていますか？
運動していますか？
わかつてはいても、なかなかできない…という悩みを持つ人もいませんか？

日常的に運動を行っている、健康面や精神面にプラスの効果期待できます。健康維持・増進を助け、ストレス解消や生活の充実度向上へとつながり、コミュニケーションや交流・仲間づくりの機会にもなり得るのです。

もちろん、それぞれの人のライフスタイルや興味、体力に合った運動でOK！

今月は、冬でも行いやすい運動やスポーツ施設などを紹介します。運動を楽しく気軽に、長く続けてみませんか？





カルチャーセンターで活動している「ストレッチの会」。健康維持のため、体調に合わせたストレッチなど、無理のない運動を継続している。ただいま会員募集中！

東京オリンピック・ パラリンピックイヤー

東京オリンピック・パラリンピックが開催される今年は、スポーツを観戦する機会が増えるかもしれません。頂点を極めるアスリートたちの姿には心が躍りますが、スポーツを見るだけでなく、気軽に身近なところから、自分で運動をすることも楽しいものです。

しかし、「忙しくて時間がない」「運動が苦手で楽しめない」「腰が重くなかなか始められない、続かない」…などの理由で、日常的に運動をしていない人が多いのではないだろうか。

寒い季節にオススメの運動

とくにいまの季節は寒さが厳しく、動くのがおっくうになりがちです。そんなときは、ちよつとした「すきま時間」に家や職場でできる運動や、あたったかい屋内での運動がオススメ！

スポーツ施設が多い岡谷市

市内には岡谷市民総合体育館、市民水泳プール、やまびこ国際スケートセンター、やまびこスケートの森トレーニングセンターなど、たくさんスポーツ施設があります。有効に使い、健康づくりに役立てましょう！

問合せ ● スポーツ振興課

☎ 22-8804

寒さや「ずくなし」で 丸まった背中を改善しよう

冬は、こたつに座ってテレビやスマホにどっぷり浸かっているという人も多
いかもしれません。最近、肩こりや姿勢の悪さが気になっていませんか？

これから冬の寒さも本番。ただでさえ無意識に背中を丸めてしまうことが
多いこの時期、家でもかんたんにできるストレッチやエクササイズで、少し
でも良い姿勢を取り戻してみませんか？

やまびこスケートの森トレーナーが
紹介します。
さあ、気軽に始めてみましょう！

まずは姿勢チェック

壁に、後頭部・両肩の後ろ・
おしり・かかとをつけて立て
ますか？

あごを軽くひいて、腰が反
らないようにお腹に力を入
れる。軽くおしりにも力を入
れる。腰に手のひら1枚入るくら
い。ふだんから背中が少し丸
まっている人は、これだけで
も胸を張る感覚になります。



やまびこスケートの森
トレーニングセンター
高村 克己さん

(株)やまびこスケートの森
トレーニングセンター
問合せ…☎24-5210

仰向けで、さらに改善



仰向けになり、肩甲骨の下部分あたりに
大きめのタオルを入れて万歳。

腕の重みに任せて、リラックスした状態で30秒行ってください。
そして、30秒くらい間をあけて2～3セット行います。背中が丸まっ
ている姿勢の改善になるストレッチです。

いすに座って、手を耳にあて、肩甲骨を寄せる。

ゆっくり息を吐きながら肩甲骨を寄せて、吸い
ながらゆっくり戻すのを10回ほど繰り返す。余裕
があれば、60秒ほど間をあけて2～3セット行っ
てください。肩甲骨と背骨の距離は指3本くらいが
理想です。胸のストレッチと肩甲骨の内側の軽い
筋力トレーニングになるので、胸を張った姿勢が
つくりやすくなります。

※立った状態でもできます。

※立つか、いすに座った状態で腰に手をあて、
同じように肩甲骨を寄せ
て戻すという運動もあり
ます。

いすに座ってできる



冬にオススメ！スポーツ施設

例年、2月は寒さが増し、積雪も多い季節。屋外でスポーツする機会も減ります。そんな冬にこそ、天候を気にせず、好きな時間に自分のペースで運動できる市内のスポーツ施設を使ってみませんか？

岡谷市民総合体育館のスワンドーム2階にはランニングコースがあり、また、東体育館にあるトレーニングルームは、各種トレーニングマシン、ランニングマシンなどの有酸素系マシン、上級者向けフリーウェイトゾーンなどを設置。さまざまな目的に合わせて利用できます。

ランニングコース

無料
開放



スワンドームの2階観覧席通路をランニングコースとして無料開放しています（1周約200m スワンドーム窓口で受付）。天候に関係なくウォーキングやランニングができます。

※大会・イベント時など、使用できないときがあります。

※団体での利用はできません。

※室内シューズでご利用ください。

初回時にはインストラクターがマシンの説明をします。



シンコースポーツ株式会社
まさのり
佐藤 公則さん

使い方がわからないときは気軽に声をかけてください！



シンコースポーツ株式会社
やすゆき
高澤 靖享さん

ランニングマシン



生活の基本となるウォーキングをはじめ、速度を調整することでジョギングやランニングも可能です。手軽に有酸素運動を行うことができます。有酸素運動は、全身の血液の循環を促進させ、運動不足解消、脂肪燃焼、心肺機能の向上などにつながるとされています。

レッグプレス



下半身の筋肉を全体的に鍛えることができるマシンです。足の力でいすを後ろに押し出します。下半身の太筋群が鍛えられて、加齢や運動不足などによる筋力低下を防ぐことができ、太ももの引き締めやヒップアップなどの効果も期待できます。

ペクトラルフライ



胸を中心に腕や肩回りにかけて広く鍛えることができるマシンです。軽い負荷で上半身の大筋群である胸や肩回りを広く動かすことにより、代謝の向上、肩回りのストレッチ効果なども期待できます。