

# 月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.42

11月です！！気温が下がり、寒くなりましたね。皆さんは風邪をひいていませんか？

今月のお題は「**ダイナミックストレッチ**」についてです。

**ダイナミックストレッチ**とは・・・**動的ストレッチ**ともいい、動きの中で腕や足などをいろいろな方向に回すことで、関節の可動域を広げるストレッチ方法であり、**運動前のウォーミングアップ**などに適しています。

～ダイナミックストレッチの効果～

- 1: ストレッチの効果
- 2: パワー・持久力・柔軟性の出力向上
- 3: 強調運動
- 4: バランス改善
- 5: 神経と筋肉の活性化
- 6: スピード
- 7: 精神的な準備



運動の前にはストレッチが重要です。それは**運動前は筋肉が固くなっていてそのまま動かすとケガに繋がってしまう**からです。しっかりと運動前に準備をすることにより**体が温まりパフォーマンスが発揮しやすくなります**。

また、トレーニング終了後には、静的ストレッチと言われる「**スタティックストレッチ**」を行うことで温まった筋肉を冷やし、翌日に疲れを残さないようにできます。

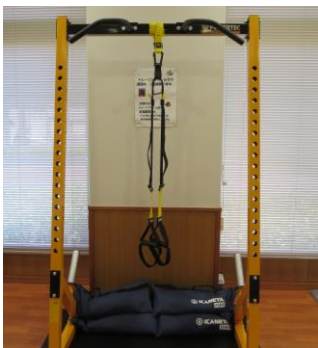
**スタティックストレッチ**とは・・・体を静止させ、反動を使わずに関節の可動域を段階的に増していき、無理のない程度に筋肉が伸ばされた状態を保持する方法です

～お知らせ～

10月に新しく「TRX」を導入しました。

男性・女性問わずトレーニングできる器具になっています。

ぜひ一度体験してみてください！



～11月の予定～

★利用者講習会

- ①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で時間は40分程度を予定しています。

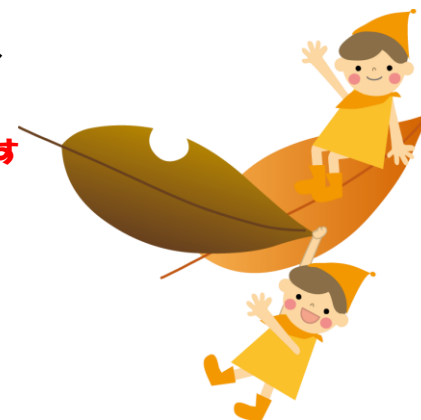
※毎週日曜日の講習会は10時30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

- 11月1日・2日・3日・15日・16日・22日  
23日・24日・29日・30日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください



# ダイナミックストレッチ 例

## ニーハグ&アスレチックポジション

①



お尻を出してアスレチック  
ポジションを取る。

②



右足を上げてニーハグを行う  
腰を反らないようにする。

③



足を戻してアスレチック  
ポジションを取る。

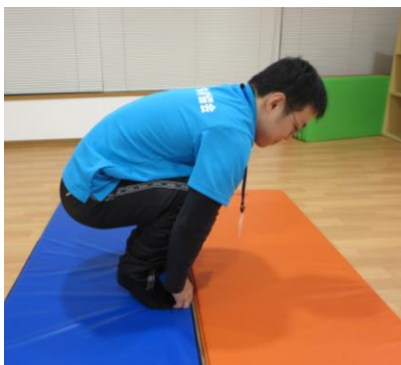
④



逆足を持ってニーハグを行う  
これを繰り返します。

## スモウスクワット

①



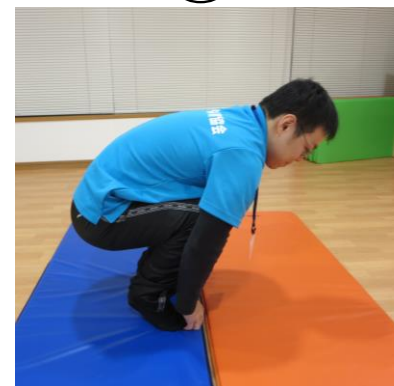
つま先を持ってしゃがむ。  
この時に踵はつける。

②



つま先をもったまま  
ゆっくり膝を伸ばす。  
ハムストリングスが伸びます。

③



膝を曲げて元の位置に戻り  
この動きを繰り返します。