

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.43

12月です！！今年もあと1ヶ月ですね！！

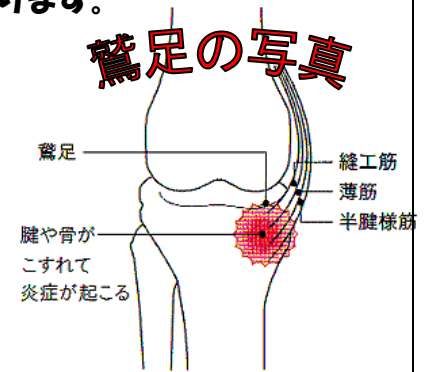
さて今年最後のテーマは「**鷺足炎**」です。

鷺足炎とは…鷺足部分に**炎症が起こり**、痛みを感じる症状のことです。**膝の曲げ伸ばし**を行うときに、**膝が内側に入る動作**や**膝から下を外側に捻る動作**をした時に、**腱と骨または腱同士が擦れる**時に痛みが出ます。

原因としては、**膝の使い過ぎ**(オーバーユース)やランニングなどの**フォームの崩れ**があります。また、**足に合っていない靴選び**や**回内足**(踵の骨が内側に傾いている状態)、**衝撃を吸収しないアスファルト**などでのランニングなども痛みの原因となります。

予防策としては**運動時に急にスピードを上げたり**、**負荷を上げない**ことです。また**運動前のウォーミングアップ**と**運動後のクールダウン**を行うのも必須です。また、**筋力トレーニング**も行うことで**膝への負担軽減**も必要です。膝の痛みから**フォームを崩し**、さらに違う箇所にも痛みが出るのはよくないのでしっかりとした準備をして**楽しく運動できる**といいですね！！

今年もあと少しです。来年も栄体育館トレーニングルームをよろしくお願い致します。



～お知らせ～

12月29日～1月3日まで栄体育館は閉館となります。

27年度の栄体育館の開館は1月4日からになります。

12月28日は利用時間が変更となります。

9:00～18:00の利用時間となります。

お間違えの無いようにお願いします。

～12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

※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



