

# ◎2019年1月 スタジオメニュー スケジュール

月	火	水	木	金
	10:30~11:30 ヨガ	10:30~11:30 サーキットエアロ	13:00~14:00 リフレッシュヨガ	
		13:00~14:00 ピラティス		

※急遽、プログラムが変更になる場合があります。ご了承下さい。

●介護予防教室  
月・火・木・金/15時~16時  
スタジオ内使用します。  
ご協力お願い致します。

## お知らせ

### ●レッスン休講

日時/1月23日(水)13時~14時  
内容/ピラティス

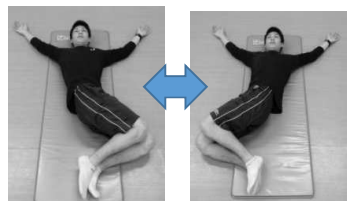
### ●営業時間

12月30日(日)~1月3日(木)/休館  
1月4日(金)~/通常営業  
1月14日(月・祝)営業/8時~13時  
1月24日(木)休館/終日  
1月25日(金)休館/13時~16時30分

## 豆知識

### カラダの意外な？性質

早速ですが…こんな動きをしてみてください。



- ①仰向けに寝て、両膝を立てる(両脚をくっつける)
- ②脚をくっつけたまま、両膝を左右に倒す

右に倒した場合と左に倒した場合で、以下のように感じた方向はありましたか？  
(A)動かしやすい または (B)動かしにくい

もしこのように感じた方向があった場合、(A)(B)どちらの方向に動かすことを意識しますか？

(B)動かしにくい方によく動かした方が効果がありそう！と思われる方も多いのではないのでしょうか。実は、(A)の方向に動かした方がカラダにとっては効果的であり、さらに自然と(B)の方向にも動かしやすくなるのがカラダの性質です。

(A)の方向なのになぜ反対側の(B)の動きがよくなるの？と思われるかもしれませんが、筋肉には、

- よく縮める(力を入れる)とよく伸びる(ゆるむ)ようになる
- 縮めた(力を入れた)筋肉の裏側の筋肉(伸びた筋肉)も力を出しやすくなる

という性質があります。また、脳は「気持ちよく」感じると緊張がとれるという性質があるため、(A)動かしやすい(気持ちいい)方向に動かすことを意識した方が、より効果的にカラダの状態を整えやすくなります。

## 実際の動かし方

★右に動かした方が「(A)動かしやすい」とします。



- ① 両膝を右側(動かしやすい方向)に倒し、自然と倒せたところからもう少しだけ両膝を床に近づけようとして、3~5秒間キープする。  
(最大の力を100%とすると50%ぐらいの力で)
- ② ①の姿勢のまま脱力し、5秒間リラックス。(なるべく素早く、一瞬で脱力する)
- ③ 両膝をそろえたまま、左側(動かしにくい方向)に軽く倒す。
- ④ ③の位置から右側(動かしやすい方向)に再度①を行う。

※実施後、右(動かしやすい)→左(動かしにくい)の順に動かし、変化を確かめてみましょう。

## 応用

- 膝を曲げにくい⇒膝を伸ばすエクササイズを行うと曲げやすくなる。
- 首を右に倒すと、左側がつっぱる  
⇒首を左に倒すエクササイズを行うと、右に倒したときのつっぱり感が軽減する。
- 腰を曲げると痛い  
⇒腰を反らせるエクササイズを行うと、曲げたときの痛みが軽減する。

ストレッチ(伸ばす)だけがカラダを整える方法ではありません。軽く力を入れる(縮める)ことも大切なことです。普段のトレーニング時に少し意識してみてください。



メディカルフィットネス エムズ

住所: 大阪府豊中市岡町北1-2-4  
Tel: 06-6841-5720  
E-mail: medfit-ms@minamitani-c.or.jp  
http://www.minamitani-ms.jp/

【営業時間】  
平日/9時~20時  
土日祝/8時~13時  
【定休日】  
第4木曜日、年末年始