

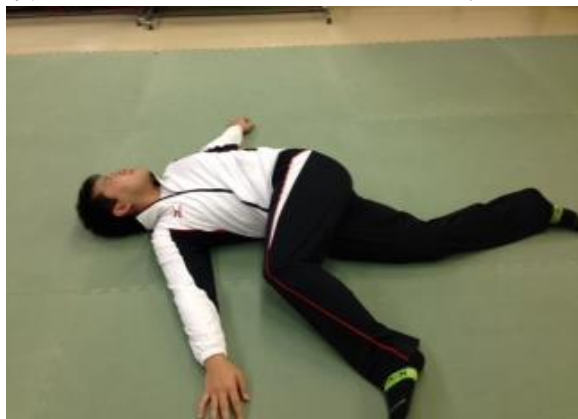
スポーツセンター地域おこし協力隊だより～VOL.3

朝起きてふとんから出るのがますますつらい季節となってまいりました。しかし北海道では朝起きて雪かきをしないと仕事に行けない、買い物に行けない等、雪かきをすることが生活の一部になっています。そこで今日は雪かきに関する健康の事をお話させていただきたいと思います。

雪かきを終えて家に入ると出る時と比べて身体がポカポカになっていると思います。雪かきの消費カロリーはジョギング1時間程には届きませんがそれに近いカロリーを消費することができます。

また雪かきは身体全体を使う全身運動になるので、多くの筋肉を鍛えることもできます。そして雪かきをした後、腰痛になってしまったという方も多いのではないのでしょうか？そんな時には運動をする時と同じように雪かきをする前後にストレッチをすることをおススメします。簡単にできるストレッチを一部紹介するので是非やってみてください。

腰のストレッチ



ポイント：背中を床から離さない

お尻のストレッチ



ポイント：引っ張る足の膝に逆足のかかとを付ける。

背中ストレッチ



ポイント：伸ばす手と腰はまっすぐに！

～利用者の声～

・前回の記事で掲載した体幹トレーニングを自宅やスポーツセンターに来た時にやるようにしているという利用者から腰痛が楽になった、雪かきをしても腰が痛くならないと嬉しいお言葉頂きました。やれば効果は必ず出ます。一緒に頑張ってみましょう！

○ストレッチ等を知りたい方、運動指導を希望の方大歓迎

問い合わせ先：スポーツセンター地域おこし協力隊

惣田、佐藤 (29-4505)