

# 震災にも負けず、 イベント(平成23年4月30日)開催しました!



## みんなで元気にストレッチ

震災後の蓄積された疲労やストレスの発散、又、肩こりや、腰痛、捻挫防止の一助になればという思いで、今年度は、総会前にチャリティーイベントとして、本多奈美さんをお迎えし、ストレッチトレーニングを実施しました。

本多さんは、日立二高を卒業後、オクラホマ大学でATC(全米アスレチックトレーナー)の資格を取得され、在米生活7年の経験をベースに、現在は東京で指導され、藤原紀香さんの専属トレーナーとしても活躍されています。(5月のNHKの番組にもトレーナーとして出演されたんですよ。)

イベントに参加された50名の方々は、床に寝そべったり、はいつくばったりしながら、1時間、ゆっくり、みっちりストレッチを実施したのです。

実施前は、相当きついものになるのではとっていたのですが、意外や意外、激しい運動ではないのですが、とても体が軽くなったような爽やかな気分浸れたのです。^^ スッキリ。



## 動かすべきは筋肉ではなく関節!

体育館から場所を変えて、けがの予防法などについてお話しを頂いた。痛みや歪みの原因は、「普段の生活パターンにあって、同じ動きを長時間繰り返していると、動いている関節と、そうでない関節が出てきてしまい、痛みとなるそうです。

スポーツ選手が、同じ動作を繰り返してケガをするのと同じです。また、肩こりという肩、首、背中の部分をマッサージしたり、肩たたきをしたりするものと思っていきましたが、実は凝っている原因は、前部の胸、鎖骨部分の張りがそうさせているとのこと、んんん??。前部のケアが必要なんです☆

