



## 「自分の身体知っていますか？」

スポーツ庁のホームページに、室伏長官が提供する「自分の身体知っていますか？～室伏広治の動作改善エクササイズ～ corrective exercise」が動画で紹介されています。特別なトレーニング機器は必要ありません。ご覧いただき、とりくまれてはいかがでしょうか。以下に概要を紹介します。

1. 肩甲骨の可動性へのアプローチ Scapular mobility(elevation)
2. 足首の可動性へのアプローチ Ankle mobility (dorsi flexion)
3. 胸椎の可動性へのアプローチ Thoracic spine mobility (rotation)
4. 股関節と背骨の可動性（前屈・後屈）へのアプローチ Hip and spine mobility (bend front/back)
5. 下半身の筋力へのアプローチ Lower extremity strength
6. 首の可動性へのアプローチ Neck Mobility (flexion, extension, lateral flexion, rotation)
7. 肩の可動性へのアプローチ Shoulder mobility(internal rotation)
8. 上体の筋力へのアプローチ Upper trunk extremity stability & strength
9. 股関節の可動性へのアプローチ Hip mobility (hipflexion/internal & external rotation), Hip mobility (hip extension/internal & external rotation)
10. 上半身と下半身の可動性と、身体の安定性へのアプローチ Upper and lower extremity,mobility & stability
11. 体幹部の筋力へのアプローチ Abdominal muscles strength

健康寿命の延伸は多くの皆様の願いであると思います。そのきっかけになるような一人でもできる取り組みが紹介されています。

スポーツは、「する」「見る」「支える」という関りがありますが、「する」にも多様な関りがあります。生涯スポーツ、エンジョイスports、競技スポーツなどの関りの皆様方にも参考になる動画と内容だと思ひます。

### 教室募集状況 (7月時点)

募集中：サッカー／フィットネス／親子テニス／ダンス（若干名）  
中学生地域スポーツ活動も募集中です。  
募集停止：親子バドミントン

小学校5年生以上で実施してきました毎週土曜日午前中の「陸上教室」は7月いっぱいまで閉鎖することといたしました。これまで、参加いただきました皆様大変お世話になりました。8月以降に入会を予定されていた皆様方には、ご迷惑をおかけすることになります。

### 特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 <http://www.nagayoscl.sakura.ne.jp/NSC>

TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

### 事務所開設時間

月・水・金 14:30～16:30

### コロナが「5類」に移行しても、新しい生活様式を

まめに手洗い、手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気  
身体的距離の確保 「3密」の回避（密集・密接・密閉）  
毎朝の体温測定、健康チェック

### QRコード

HP



LINE

