

# フィットネスプラザ

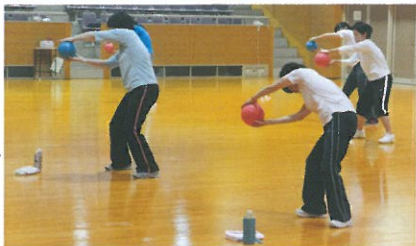
## スポーツ教室紹介

フィットネスプラザでは、様々なスポーツ教室を開催しています。今回は佐々木ゆかり先生の「ボールでエクササイズ」教室をご紹介します。肩こりや腰痛に悩む体育館職員が体験しました!



講師・佐々木ゆかり

柔らかいボールを使って、ストレッチやヨガの動作を行います。



脇の筋が気持ちよく伸びていきます!



背筋を伸ばし、腹筋を使ってバランスを取ります。腹筋・側筋・足の付け根に負荷がかかります。職員Hは、全身ブルブル震えながらも、なんとかポーズをとることが出来ました!



胸が気持ちよく開いて、二の腕の裏側がグイッと伸びます。



日常生活ではあまり使わない筋肉や、背骨が少しずつ伸びて、肩や腰に滞っていたものがスーッと流れ始めて、体から抜けていったようです。頭も体もクリアになってスッキリしました。気持ち良かった〜!!  
普段、運動をしない方でも、楽しく参加できますよ!先生が丁寧に指導してくれるので、初めての方でも安心です!

### ボールでエクササイズ教室

開講日 毎週水曜日 時間 10:00~11:00  
場所 県立総合体育館 武道場  
料金 4回回数券 3,280円  
※体験チケット(初回限定) 1,030円

教室受付は本館地下1階フィットネスプラザまでお越しください。

## フィットネスプラザインストラクター紹介 田中絵里インストラクター より詳しく知りたい方は「広島フィットネスプラザ」で検索!

### Q1. トレーニングジムでのマシン指導を詳しく教えてください。

A1. 筋トレマシンの使い方の説明をしたり、アドバイスをしています。他のインストラクターは個人別のパーソナルトレーニングメニューの作成もしています。

### Q2. ピラティスとはどんなプログラムですか?

A2. 関節や筋肉に負担をかけることなく、背骨を1つずつ動かして全身をコントロールしながら身体を芯から強くするエクササイズです。終わったあとに、身体が引き伸ばされた気持ちよさを感じてください。

### Q3. 読んで頂いている方へ一言お願いします。

A3. 1日1回620円でご利用いただけます。筋力トレーニングをしたことがない方も安心してお越しください。インストラクターが丁寧に説明させていただきます。



お気軽にお越し下さい!

### お得情報

2週間スタジオし放題♪  
各月先着20名様 2,060円

お問い合わせ  
お申し込み

広島県立総合体育館フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082)502-0073

[http://www.sports-hiroshima.jp/O1\\_hpssc/fitness\\_plaza.shtml](http://www.sports-hiroshima.jp/O1_hpssc/fitness_plaza.shtml)

## ちょっと気になる

# 健 健 豆 知 識

## Vol.4 簡単ストレッチでエコミークラス症候群を予防しよう!

エコミークラス症候群(「深部静脈血栓症」「肺塞栓症」)について、乗り物で長時間移動をする方や、震災後、避難生活を送られている方へ注意喚起が行われていたのを、多くの方がご存知だと思います。しかし、エコミークラス症候群は、日常生活の中でも生じる可能性がある病気です。原因と対策を知り、長時間デスクワークを行う方は予防を心がけましょう!

### エコミークラス症候群

長時間同じ姿勢でいると、静脈の血行が悪くなり、足に血栓が出来やすくなります。この血栓が、血流の滞りによって肺まで届き、肺の血管を閉塞し、呼吸困難等を引き起こす病気をエコミークラス症候群といいます。血栓はひざから下のふくらはぎ側にできることが多いようです。



### 予防方法

①1時間に1回は、歩いたり足踏みをしたり、ストレッチを行う等して、血流の維持を図る。

②十分に、小まめに水分を摂る。

※喉が渇いていなくても水分を摂る。  
※1時間に1回は、コップ半分位の水分を摂る。  
※コーヒー等のカフェイン飲料は利尿作用があるため避ける。

### ひざ下の簡単ストレッチ



①足の指を開いて、指を床から浮かす。

②開いたまま床に足の裏全体をつける。

③床をつかむように、指を曲げる。



④かかとを床につけ、つま先を引き上げる。

⑤つま先を床につけ、かかとを引き上げる。