

スタートライン新聞

2015年11月 刊行

お得な情報をラインで配信中！！
「@start-line」で、ID検索☺
お得な情報をGETしよう！

LINE 友だち追加

ホームページはこちらから！！



品川区 体育の日 スポーツイベント

十月十一日祝に、品川区総合体育館でスポーツイベントが行われました。体育指導のスタートラインからは、子ども向けのかけっこ教室や鉄棒教室が、大人から子どもまで、大人気です。柳本先生のノルディックウォーク講座が行われ、ポールエクササイズにより、いつも以上に肩甲骨や股関節の可動域を広げること、エクササイズ前後の歩幅の変化を実際に体験してもらいました。どの教室も満員となりました。大盛況となりました。

●Oレッスンを「はだし」でおこなう理由とは●

はだしで活動すると足裏からの感覚刺激が脳を刺激します。はだしは感覚系にも運動系にも刺激を与え、足の発育発達に大きな役割を果たしています。

現在の子どもたちは60～70%の割合で足が変形していると言われていています。理由として、年齢を重ねるごとに歩く環境が少なくなったり、シューズが高機能化したりと足の指を使う機会が少なくなってきたからです。そのため、土踏まずが発達していない「偏平足」になりがちなのです。はだしで運動することで土踏まず形成に大きな効果があるようです。

図1をご覧ください。足のアーチには、大きく2つの役割があります。

- ①体重がかかった時の衝撃を和らげるクッションの働き
- ②歩くときのかかとから足の親指までのローリング歩行に必要なばねの作用です。スタートラインでは、足のアーチ形成に着目してレッスンしています。



☆簡単トレーニング方法☆

- ①足指じゃんけん
- ②タオルギャザー



←図1:赤い部分のアーチが高くなるほど土踏まずが発達する

【はだし運動の効果】

- ①身体の本来的力を発揮
- ②怪我の予防
- ③脳の活性化



日帰り水泳教室

目標達成できた子どもたちが多く、イベントは大成功！今回、水中カメラも導入し、躍動感あふれる映像が撮れました！次回もお楽しみに！



ACTIVE SMILE アクティブ スマイル ～ストレッチ&コアトレーニング～

秋フィットネスで新健康習慣！！

- 美しい姿勢・歪みの強制
- しなやかなBODY
- 基礎代謝量の向上
- ダイエット促進



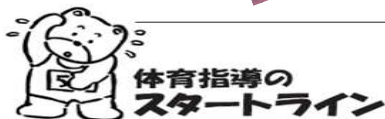
トレーナー
小金 亮介(こがね りょうすけ)

「全力でサポート致します！得意指導分野は、猫背、O脚などの姿勢改善、腰痛・肩こりなどの予防改善、介護予防です！！」

場所：明治神宮教室
日程：月曜日～日曜日 随時開講
※ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

■保有資格

全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー
全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定パーソナルトレーナー
フレックスクッションストレッチコンディショニング認定トレーナー
MEDIC First Aid BasicPlus (国際救急蘇生法・応急手当法修得セミナー)修了



http://start-line.net

有限会社 WIN AGENT
〒142-0042 東京都品川区豊町4丁目19番10号
Mail: info@start-line.net
TEL: 03-3788-9322

スタートラインクイズ

スポーツが大好きな食べ物は、なんでしょうか？

答えは、先生に聞いてみよう！