

# 雨の日を楽しもう！

## 考え方次第で梅雨の時期も楽しめる！？

## 話題のレイングッズをご紹介します！

雨が続くこの時期、どこに行くにもお出掛けしにくく、気分が下がり気味になってしまいます。今年のレイングッズはファッション性にとどまらず手軽に持ち運べたり、多様な機能がたくさんあるみたいです。詳しくはお近くの有名百貨店、ロフト、などで見てみて下さい！

### オススメレイングッズ その① レインパラソル

この時期必須のアイテムと言えばやっぱり傘。カラフルでバリエーション豊富な雨傘がたくさん揃っています。女性は長さ15cm程度に折りたためるタイプの傘が人気です。



### オススメレイングッズ その② レインコート

今年のレイングッズの中で一番の売れ筋なのが普段着にも使えるレインコート。これさえあれば雨の日も楽しくお出かけができます。



### オススメレイングッズ その③ レインブーツ

今年のレインブーツは「コンパクトに収納可能なレインブーツ」が人気だとか。簡単に履けてどんな洋服にも合うブーツを探してみよう。

参照サイト: MOONBAT <http://www.moonbat.co.jp/>

楽天ブログ(GREEN MEMO) <http://plaza.rakuten.co.jp/greenmemo/>

INSPA 京都  
からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話是非お楽しみにください。  
<http://inspakyo.blogspot.com>  
携帯でご覧いただく場合はこちらからアクセスしてください。

QR コード



INSPA 京都ではツイッターをはじめました。イベント情報やスタジオ情報などを配信しています。是非フォローしてください。  
<http://twitter.com/inspakyo/>



発行人  
澤渡 知宏  
玉村 美紀  
鶴田 歩

## Topics

疲れたカラダをスッキリさせよう！ストレッチポール活用術 P.1

ストレッチポール基本エクササイズ P.2-P.3

「ベーシックセブン」をご紹介します！

雨の日を楽しもう！話題のレイングッズ！ P.4



## 疲れたカラダをスッキリさせよう！ストレッチポール活用術！

最近、梅雨の時期に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。天気も曇りや雨が続きたりすると、なんだか気分が暗くなりがちになりますよね。そういうときに限って体が重く、疲れやすいってことはありませんか？実は、これにはなんとなくではなく、ちゃんとした理由があるんです。人間には、心臓や胃腸、内分泌などの各器官を調節し体を正常に機能させるために必要な自律神経という神経が働いています。この自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つがあり、この2つがバランスよく働くことによって体が正常に保たれます。高気圧(天気の良い日)は空気中に酸素がたくさん含まれ、交感神経が優位に働き、身体のエネルギー代謝を高められるのに対して、低気圧(天気の良くない日)は空気中に含まれる酸素量が少なく、副交感神経が優位になるため、身体のエネルギー消費が抑えられ、やる気が起これない、身体がだるいなどの状態につながりやすくなるのです。そこで、今回はストレッチポールのエクササイズについてご紹介いたします。最近、「身体がだるい」や「重くてつらい」などの悩みを抱えている方、必見です。

### 誰でも「安全」で「簡単」で「効果が実感しやすい」のが特徴。

といっても皆さんはストレッチポールって聞いたことありますか？ストレッチポールは直径約15cm、長さ約98cmの円柱状のコンディショニングツールです。(※当クラブで取り扱っているポールの場合) バランスボールやチューブなどのツールに比べて誰でも「安全」で「簡単」で「効果を実感しやすい」というのがこのストレッチポールの特徴です。そのためトップアスリートから一般の方、最近ではリハビリテーションとしても活用され、老若男女問わず幅広い世代の方からの支持を得ています。

### ストレッチポールを使う前に正しい「乗り方」と「基本姿勢」について！

ストレッチポールを実際に使うと誰でも「背中がスッキリした」「床に埋まったようだ」「肩や腰がゆるんだ」などの効果を実感することができるはずですが、使用方法などを間違ってしまうとせっかく得られる効果も半減してしまう可能性があるため、正しい乗り方について説明していきます。まず①ストレッチポールの縫い目が横にくるようにポールを床に置きます。②ストレッチポールの端にゆっくりと腰を下ろし、床に両手をつきながらストレッチポールに背を添わせて仰向けに寝ます。③両脚を肩幅くらいに開いて、股関節が一番リラックスできる位置を探します。さらに、手のひらを上に向け、肘を軽く曲げて腕を床につき、肩が一番リラックスする位置を探します。④呼吸を自然に繰り返す、全身をポールに預けていくように脱力していきます。以上の4つが正しい乗り方と基本姿勢になります。この姿勢が次ページの「基本姿勢」です。そこから「ベーシックセブン」と呼ばれる3つの予備運動と7つのエクササイズにチャレンジして疲れた体をスッキリさせて下さい。

参考文献: コアコンディショニングとコアセラピー(講談社サイエンティフィック)

# 3つの予備運動と7つのエクササイズで背骨周りの筋肉をスッキリさせよう！

日本コアコンディショニング協会が推奨している“ベーシックセブン”と呼ばれる基本エクササイズをご紹介します！各エクササイズは1分間程度でOK！エクササイズ後、背骨がベッタリ床にくっつくような感覚を是非一度体感してみてください。動作の詳しい内容の説明などは、お近くのトレーナースタッフまでお気軽にお声掛けください。

基本姿勢



予備運動① 胸の運動



予備運動② 股関節の運動



予備運動③ 対角運動



- ① ストレッチボールに頭からお尻まで乗せて仰向けに寝ます。
- ② 脚は腰幅くらいに広げ、膝を立てて脚の裏を床につけます。
- ③ 腕はやや広げ、手のひらを上に向けて全身をリラックスさせます。

- ① 手の甲を床につけたまま、両手を胸の高さまで広げます。
- ② ゆっくり呼吸をしながら腕の力を抜き、胸のストレッチを感じます。
- ③ 両腕は完全に脱力し、腕や肩に力が入らないようにします。

- ① 基本姿勢から両膝を外側へ向けます。
- ② 脚の力を抜き、ゆっくりとした呼吸を繰り返します。
- ③ 腰や、股関節に痛みや違和感がある場合は基本姿勢に戻しましょう。

- ① 片脚をゆっくり伸ばします。
- ② 対角上の手は床上を滑らせながら広げていきます。
- ③ 全身を脱力し、ゆっくりとした呼吸を繰り返します。(反対側も同様に)

ベーシック④ ワイパー運動



ベーシック③ 腕の外転運動



ベーシック② 肩甲骨運動



ベーシック① 床みがき運動



- ① 基本姿勢から両脚をゆっくり伸ばし、脚を広げます。
- ② かかとを支点としてつま先を内側⇄外側へと動かします。
- ③ 動作は脚の付け根(股関節)から揺らすように動かしましょう。

- ① 基本姿勢から扇を広げるように両手を頭の方へ広げます。
- ② そこからゆっくり両手を基本姿勢のところまで戻します。
- ③ エクササイズ時、肩に痛みや違和感がない範囲で行いましょう。

- ① 基本姿勢から「前にならえ」をするように両手を天井に向けます。
- ② 両腕を天井に向かって突き出して肩甲骨をストレッチボールから離します。肩甲骨を十分に動かすようにしましょう。

- ① 基本姿勢から両手のひらを床につける。
- ② 両手で小さな円を描くように腕を動かします。
- ③ 肩の力を抜き、肘や肩全体が動いていることを感じます。

ベーシック⑤ 膝ゆるめ運動



ベーシック⑥ 小さなゆらぎ運動



ベーシック⑦ 呼吸運動



- ① ワイパー運動のまま両膝を伸ばして脱力し、つま先を自然に外に向けます。
- ② 膝を小さく外に開くようにわずかに曲げ、脱力して元の位置に戻します。
- ③ 動作の中で股関節から骨盤へとしっかり動きが伝わっていることを感じましょう！

- ① 基本姿勢からストレッチボールを背中の下で転がすように身体を左右に移動させます。
- ② 全身の力を脱力し、背骨周りの筋肉がほぐれていることを感じます

- ① 一番はじめの基本姿勢に戻ります。
- ② 全身の力を脱力し、3～5回大きくゆっくりとした呼吸を繰り返します。
- ③ 呼吸を行ったら、ストレッチボールを体から離し、床に仰向けになります。

## 【参考文献】

コアコンディショニングと  
コアセラピー  
監=平沼憲治、岩崎由純  
編=蒲田和芳、渡辺なおみ  
(講談社サイエンティフィック)  
定価=4,200円

