

# 15号 INSPA MAGAZINE

2011/1/1

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を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コチラ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  
京都店 玉村 美紀  
仙台店 澤渡 知宏

## Topics

年初で掲げた目標を達成させよう！ P.1

まずは、自分のカラダを知ろう！ P.2.-P.3

2つの簡単テストでわかる姿勢チェック。

冷えとり“温活”のススメ紹介。 P.4



## 年初に掲げた目標を達成させよう！

新年、あけましておめでとうございます！今年も新しい年が明け、新たな気持ちで迎えるお正月。新年早々に今年1年間のテーマや目標を決める人も多いはず。目標は人それぞれ異なりますが、一般的な目標として「体重を落とす」「禁煙する」「資格を取る」などですが、英国の心理学者の調査によると、8割近くの方が、年初に掲げた目標を達成することができず、挫折した経験があるという結果になったとの報告をまとめたそうです。つまり、年初に掲げた目標は、8割の方が達成できていないということになります。これを「達成できないものだ」と捉えるのか「それでも2割の方が成功している」と捉えるのかは自分次第ですが、目標を達成できた人にはある共通項があったそうです。

## 目標を達成させるポイントは「記録をつける」ことから。

目標達成に見事「成功」できたグループは、目標までのプロセスに小さなステップポイントを取り入れる傾向が見られたそうです。他にも、ポイントクリアするたびに自分自身を褒めることで、目標達成への道を継続させやすくする人が多いことが見られたり、「人に自分の目標を話す」や「目標達成時の喜びをイメージする(=ネガティブな面はあまり考えない)」、「日々の記録をとる」などが挙げられたようです。つまり、目標(ゴール)を決めるだけではなく、目標達成までのプロセスを自分なりに楽しむという人が目標を達成させやすいようです。プロセスを楽しむためには、特に「記録を取る」ということが簡単に誰にでも出来ます。個人ブログを開設し、実行した行動を書くこともいいですし、スポーツダイアリーなどを購入し、手帳に書き込むことも良いかもしれません。もちろん、当クラブのお客様ならオリエンテーション時にお渡ししているトレーニングカルテに運動した内容を書き込んでいくことでも構いません。ご自身が行ったトレーニングを細かく記録することで、現状が把握でき、理想のカラダを手に入れるまでのステップを明確にさせることが出来るはず。

## 目標を設定したら自分のカラダの状態をチェックしよう！

さあ、皆さん今年の目標は決まりましたか？当クラブでは「痩せたい」や「肩こり、腰痛を改善したい」「マラソンや、ゴルフなどスポーツ動作のパフォーマンスの高めたい」といった様々なお客様のニーズに合ったトレーニングサポートを行っております。いざ目標を決めたとしても何をすればいいの？という方も多くはいます。ただ痩せるのであれば食事を制限すれば良いですし、筋肉をつけたいのであればガムシヤラに筋力トレーニングを行えば筋肉量が増えるはず。しかし、本当に健康的で美しいカラダを手に入れるために必要なことは、目的に対して、その動きに関する筋肉や関節をしっかりと動かすことです。つまり、本来人間が持っている機能を最大限に引き出せるトレーニングを行えばカラダのパフォーマンスは上がり、痛みが改善され、美しく、ムダのない理想のカラダを手に入れることができます。そのためには、まずはじめに「正しい評価」を行い、まずは自分のカラダをよく理解することが必要です。次のページでは自分のカラダを知るための簡単チェックをご用意いたしました。是非、テストから自分のカラダの状態を知り、正しいトレーニングを行ってみてください。

参考サイト：ウェブサイト「ナリナリドットコム」より一部引用

## 冷えとり“温活”お風呂術 指もみや呼吸法で血流アップ

「忙しい&時間がない」を理由に、平日はシャワーだけで済ませてしまう人が多い中、休日はたっぷり時間をかけ、入浴タイムを楽しむ人も多いのが最近のバスタイム事情のようです。入浴には1日の疲れた体を休めるリラックス効果だけでなく、肩こりや腰痛緩和、冷え症改善、代謝アップ、さらには汗をかくことで 痩せ体質になる効果も期待できます。そこで今回は、「美容」「リラックス」といった目的別の正しい入浴方法を詳しく紹介していきます。

### お風呂でキレイになる効果的な入浴方法

夜に入浴する時は、内臓や器官を休ませる副交感神経を優位にして、体をお休みモードにしておきましょう。それには、ぬるめのお湯(38度~40度)で20分程度、半身浴するのが効果的です。ぬるめのお湯にリラックスして入る方が、湯上がり後に肌が乾燥しにくいそうです。リラックス効果のある音楽を聴いたり、電気を消してキャンドルを灯すのもよいでしょう。また、寝る1時間前ぐらいに入浴し、寝るまでの間に徐々に体温を落としてあげると快眠につながります。さらに、お湯につかりながら、呼吸法や指もみ、血行を促進する入浴剤などを利用すれば、さらに効果的に身体が温まります。

### お風呂でリラックスする効果的な入浴方法

入浴は、体と心の疲れを癒すために必要な生活習慣。入浴が一日の疲れをとるのは、体を温めることで血行がよくなり、筋肉の緊張をほぐしてくれるから。同時に気持ちの緊張もほぐれるので心身ともにリラックスした状態になるのです。

#### ■リラックス効果のあるツボを刺激

お風呂タイムに眠りに効果のあるツボを刺激するのも◎。やや熱めのシャワーを以下のツボにあてると効果的です。

##### ・足裏の湧泉(ゆうせん)というツボ

足の指を土踏まず側に曲げるとくぼむところで、



中指と薬指の骨の間にあります。

##### ・足裏の失眠(しつみん)というツボ

かかとの中央線と、内くるぶしと外くるぶしを結んだ線の交点にあります。

##### ・指先をほおずき揉み

片手の人差し指と親指の指先をくっつけて、もう一方の手の人差し指と親指で挟みます。

ほおずきの実をつまんだ時に、実がつぶれないくらいの強さで揉みます。

指先を刺激する事で血行が改善され、温まりやすくなります。



#### ■入浴中は深くゆっくりとした呼吸を

入浴中は、深い呼吸を意識してみましょう。鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐く呼吸を意識することで副交感神経に働きかけ、よりリラックス効果が高めることができます。緊張が強いときは、3秒で息を吸って、6秒くらいかけてゆっくり吐くのを繰り返すと、リラックスしやすい状態になるようです。

この際、ぬるめのお湯(38~40度)に入り汗が出るまで湯船にじっくり浸かることもポイント。熱いお湯は、交感神経に働きかけて興奮してしまうため、眠る前にはNGです。



# まずは、自分のカラダを知ろう！2つの簡単テストでわかる姿勢チェック。

健康的で美しくなるために必要なことは「自分のカラダをよく理解」し、そして「正しい状態をつくること」です。そのためには、「正しい姿勢を獲得する」ことが基本となります。私たちは、日常生活の中で立ったり、座ったり、歩いたりと様々な動きを行いながら活動を行っています。今回ご紹介するテストは、カラダの歪みや筋肉のアンバランスなどを評価する簡単なテストです。何も意識せず、チャレンジしてみてください。

## ムーブメントスクリーン TEST ① 【ポスチャーアセスメントテスト】

### Check 01 手の甲が前を向いている。 Check 02 足のつま先が外側を向いている。 Check 03 足のつま先が内側を向いている。

**【テストの注意事項】**  
このテストは、自分のカラダの客観的な評価を行うため、何も意識せずに行ってください。また、周りに鏡のないところで行うようにしましょう。



立位での姿勢をチェックします。①まずはじめに、何も意識しないでリラックスした状態で立ちます。②目線は前で、手を大きく振り、膝が90° ぐらいになるまで足を上げ、その場で5歩足踏みをします。④そのまま立って静止します。

**Check 01 手の甲が前を向いている。**

足踏みをして止まったとき、手の位置をチェックします。両手の甲が前を向いている人は背中にある姿勢を維持する筋肉が弱くなっている可能性があります。

**改善エクササイズ**

その結果、肩甲骨が外側に開いてしまっています。背中中の筋肉を刺激するエクササイズを行って肩甲骨を正しい位置に戻しましょう！

**【背中のエクササイズ】**①足を軽く開き、両手を前に伸ばします。②手の指を2、3cmほど前に伸ばし肩甲骨を外側へ開きます。③小さい前ならえの姿勢をつくり、今度は肩甲骨を寄せます。(10回×2セット)

**Check 02 足のつま先が外側を向いている。**

足踏みをして止まったとき、つま先の方角をチェックします。つま先が外側に向いている人は、おしりの筋肉が硬くなって股関節が外側に開いてしまっている可能性があります。まずは、おしりのストレッチを行い、硬くなっている筋肉を元に戻しましょう！

**改善エクササイズ**

**【おしりのストレッチ】**(左)①足をクロスして片方の膝を立てます。②両手で膝を持ち、胸の方へ膝を引きます。(右)①足首を膝に引っかけ、両手を後ろへつきます。②胸を足にくっつけるように、股関節を折りたたみながら体を倒します。(左右10秒×2セット)

**Check 03 足のつま先が内側を向いている。**

足踏みをして止まったとき、つま先が内側を向いている人は、太もも横の筋肉が硬くなっている可能性があります。正しい状態に戻すためには、太ももの外側についている筋肉をストレッチし、筋肉の緊張を緩めていきましょう！

**改善エクササイズ**

**【太もも横の筋肉を伸ばすストレッチ】**①足を肩幅に開きます。②おしりを横に突き出し、そのときに突き出したおしりの横側がストレッチされているのを感じます。③突き出している側の手を挙げておしりを更に真横に突き出します。(左右10秒×2セット)

## ムーブメントスクリーン TEST ② 【オーバーヘッドスクワットテスト】

### Check 04 両膝が内側を向いている。 Check 05 膝がつま先よりも前に出ている。 Check 06 背中が丸まり、両手が下がっている。



スクワットで姿勢をチェックします。①足を肩幅に開き、つま先を正面に向けます。②両手を上に挙げて、腕を耳の横にくっつけます。③目線は斜め下45° にしてそのままスクワットを5回行います。④5回目で静止します。

**Check 04 両膝が内側を向いている。**

しゃがんだときに、両膝が内側に入ってしまう人は、おしりの横の筋肉が弱い可能性があります。おしりの筋肉をしっかり刺激して、膝を正しい位置に戻しましょう！

**改善エクササイズ**

**【おしり横のエクササイズ】**①横向けになります。②つま先を正面に向けてゆっくりと足を上げます。3秒でゆっくり上げて3秒でゆっくり下げます。(左右10回×2セット)

**Check 05 膝がつま先よりも前に出ている。**

しゃがんだときに、膝がつま先よりも前に出ている人は、太ももの裏側にある筋肉が硬くなっている可能性があります。その結果、おしりが後ろに下がらず膝が前に出てしまいます。太ももの裏側の筋肉をしっかりストレッチし、柔軟性を向上させましょう。

**改善エクササイズ**

**【太もも裏側のストレッチ】**①膝を立てて、陸上のスタートのような構えになります。②両手をついて前足を重心にしておしりを持ち上げます。(左右10秒×2セット)

**Check 06 背中が丸まり、両手が下がっている。**

しゃがんだときに、背中が丸まり、両手が下がってしまう人は、体幹部の筋群や肩甲骨周辺の筋肉が弱い可能性があります。特に背中中の筋肉が弱いと背中が丸まったり、両手が下がってしまいやすくなります。スクワットを行った結果、こういった姿勢になってしまう人は、機能を向上させるために肩甲骨のエクササイズを行きましょう！

**改善エクササイズ**

**【肩甲骨周辺筋群のエクササイズ】**①うつ伏せになり、手の甲を床につけます。②親指を外側に捻りながら肩甲骨を内側に寄せます。(10回×2セット)