

カルチャー特集

SPORTSを

もっと楽しもう

健康で美しいあなたになるために

女子サッカー選手に  
教えてもらった  
スクワット&ストレッチ

筋肉は加齢とともに衰えるので、35歳を過ぎたら、意識的に軽い筋トレで、筋肉をキープしておきたいもの。筋肉が減少すると、姿勢を真っ直ぐにキープするのがつらくなったり、基礎代謝が落ちて太りやすくなるだけでなく、筋力が無くなった分、その負荷が骨や関節にかかることで、全体として疲れやすくなるという。

女子サッカー選手として活躍する竹内希さんは日々の練習や90分間走り続けるハードな試合で戦うためにトレーニングをしているが、「普段の生活でもお尻やお腹に力を入れるだけで、姿勢が良くなり、筋肉に刺激を与えることができます。たとえば洗いの物をしていてお尻を引上げるイメージで立てば、太ももの前と裏を同時に鍛えることができます。いくつか簡単なものを紹介しますのでぜひやってみてくださいね。」

**この方に伺いました**

コノミヤ・スペランツァ 大阪高槻  
[DF] 竹内 希選手  
1993年6月生まれ。北海道出身。浦和レッドダイヤモンズレディースからバニース京都SCへ移籍後、2017年8月よりコノミヤ・スペランツァ大阪高槻へレンタル移籍。そして今シーズンより同チームに完全移籍。50m走6秒6の快足。

**2018プレナスチャレンジリーグWESTで頑張るコノミヤ・スペランツァ大阪高槻を応援しよう!** ※チケットは公式HPを確認  
<http://www.speranzafc.jp>

**【ホーム試合スケジュール】 開幕戦**  
4月15日(日)13時~ vs NGUラブリッジ名古屋  
高槻市立総合スポーツセンター陸上競技場(芝生町)

見た目よりやってみるとキツイですが、背中や腕の筋肉を落とす効果もあります。

片足を前に出して上半身を倒す。お腹に力を入れると腹筋と前ももを鍛えられる。

STRETCH 1

腰と背中のストレッチ

寝転がることで、腰への負担を少なくできるのがこちら。膝を90度に曲げて、頭に手を当て仰向けから少しずつ上体を反対側に倒す。ゆっくりと倒して、起こしてをくり返し10回ほど。

腰に手を当てて、お尻と裏ももに力を入れながら、少しずつ腰を下げていきます。骨盤の骨を内側に入れるイメージで、お尻を突き出し、お腹が出ないように意識して10セット(①~②)。

軽めのスクワット

SQUAT 1

この時もお腹に力を入れるのがポイント!

肩甲骨をほぐす

肩こり解消にもおすすめなのがこちら。手のひらを上に向けて、肩が上がらないように気をつけながら少しずつ開いていくと、肩甲骨まわりがほぐれて心地良い。

体、動かしていますか? 歳を重ねるごとに筋肉は衰え、減少していくと言われています。筋肉をある程度キープしておくことは、日常生活を送る上でも非常に重要なこと。自分の好きなスポーツで楽しく鍛えていきましょう!

**TOPICS**

**進化するジムや好きなスポーツで始めよう**

日常生活の中で動きを意識するだけでも、筋肉に働きかけることはできるが、プロのサポートを受けて正しくやれば、さらなる効果が期待できる。昨今のフィットネスやジムには最新のマシンやめずらしいプログラムがあり、長らく通っていない人はその進化に驚くはず。また人気のホットヨガやテニス、ダンスなど、自分が興味のあるスポーツを始めると、楽しみながら続けることができそう。まずは見学や体験に行ってみるのがおすすめです。

テニススクール  
**TENNIS SCHOOL**

楽しくラリーまで、試してみよう

はじめてクラスなら、無料でおためしレッスンに参加することができる。準備運動から、ラケットの握り方、腕の使い方まで教わったら、実際にコーチとラリーをやってみよう。あきこさんも「とっても楽しい!!」と笑顔。

テニスがこんなに楽しいなんて、今まで知らなかったです

あきこさん  
テニスはまったくやったことがなかったのですが、ラケットの正しい持ち方からボールの打ち方まで、丁寧に教えてくださったので、なんとか打ち返すことができるまでになりました。教え方がとても上手で、一つひとつの説明に「なるほど!」と納得できました。なによりキレイであったかくて、寒い時期も暑い時期も快適にテニスが楽しめる空間に魅力を感じました!

ノア・インドアステージ茨木

茨木市三島丘1-6-1  
受付時間/火曜:15時~22時  
水~金曜:8時~22時  
土曜:7時半~21時半  
日曜:6時半~17時  
月曜定休

072-646-9991

ノアインドア茨木 検索

ノア・インドアステージ茨木

冷暖房完備の快適空間

ヘッドコーチ 磯さん

私が体験してきました

読者モデル あきこさん(30代)

初心者でも楽しく始められるのには理由がある

3月17日(土)に開業するJR総持寺駅から徒歩7分のところにあるノア・インドアステージ茨木。オープンしてまだ1年という若い館内は冷暖房完備と足腰に負担の少ない人工芝のコートで快適にテニスを楽しむことができる。また、

初心者の方でも楽しく始めるのには理由がある。3月の初心者の方でも楽しく始めていただくために、ノアオリジナルの指導プログラムがあり、テニス専門の経験豊富なコーチが基礎の基礎からわかりやすく教えますので安心して「大丈夫!」と磯ヘッドコーチ。真剣ながらも、時に笑い声が絶えない楽しい雰囲気の中、初めてのテニスに挑戦したあきこさんも最後は「コーチとのラリーを打ち返せるまでに、3面のインドアコートのおかげに、屋上には砂入り人工芝のアウトコート(屋根付き)もあり、初心者から上級者まで幅広い層の方にテニスを楽しみながら、それぞれレベルごとに上達をめざしていただけます」と磯ヘッドコーチ。運動不足が気になる人もテニスなら楽しみながら、続けることができます。

実際にボールを打つ

初心者のあきこさんには、まず少し短く持ってラケットの操作性を上げさせることからスタート。振り方などは、その都度コーチからの確かな指示が飛ぶので、何度かくり返すうちにキレイに返せるように。

ノアオリジナルの指導法

あきこさんが細かく指導を受けていたのが、フォアハンドストロークの正しい腕の使い方。テニスの上達にとっては重要なこと。

ラケット・シューズはレンタル無料

なんとうれしいことに、ラケットやシューズをレンタルすることができる。手ぶらで通えるので学校帰りや仕事帰りに立ち寄る際も便利だ。

コース内容(すべて週1回/月4回)

- はじめてクラス(平日昼間55分)..... 7,560円
- はじめてクラス(土・日・ナイター55分)..... 8,100円
- 一般クラス(平日昼間80分)..... 11,880円
- 一般クラス(土・日・ナイター80分)..... 12,960円
- ジュニアクラス(55分)..... 7,560円
- ソフトテニスクラス(55分)..... 7,560円
- 中高生部活応援クラス(85分)..... 11,880円
- レディースゲームクラス(85分)..... 11,880円

特典  
「シティライフを見た」で新規入会の方  
入会金6,480円+年会費2,160円+初月受講料7,560円~12,960円を今なら1ヶ月、全部あわせて**3,900円**(税込4,212円)(3月末まで)

●親子テニス+キーホルダー作り体験  
時間 18時~19時30分 テニス1時間+キーホルダー30分  
対象 4歳~小学6年生のお子様とその保護者様  
定員 各日15組 (要予約)

●プランクの方専用体験レッスン  
時間 18時~19時10分  
対象 テニス経験者  
定員 各日6名 (要予約)

体験無料(要予約)

入会時に必要なもの/引き落としする金融機関のキャッシュカード、認印、身分証明書

**新駅「JR」総持寺駅オープンでますます便利に  
寒さも気にならないインドアでテニスを楽しもう**

打ち返せるまでに、3面のインドアコートのおかげに、屋上には砂入り人工芝のアウトコート(屋根付き)もあり、初心者から上級者まで幅広い層の方にテニスを楽しみながら、それぞれレベルごとに上達をめざしていただけます」と磯ヘッドコーチ。運動不足が気になる人もテニスなら楽しみながら、続けることができます。