

カルチャー特集

SPORTSを

健康で美しいあなたになるために

もっと楽しもう

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。筋肉が減少すると、姿勢を真っ直ぐにキープするのが難しくなったり、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出来ます。たとえば洗いの物をしている時でもお尻を引き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出来ます。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ズ京都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)



STRETCH 1
腰と背中ストレッチ
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。

STRETCH 2
軽めのスクワット
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)。

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。昨今のスポーツクラブ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。また人気のヨガなど、自分が興味のあるスポーツで始めると、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だ。



STRETCH 3
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！

スポーツクラブ フィットネス
SPORTS CLUB



アダプティブモーショントレーナー
テレビやYouTubeを見ながらトレーニングできる「アダプティブモーショントレーナー」。足首や腰への負担は少なく、それでいてカロリー消費は大きい。

縮まっていた筋肉がキレイに伸びた感じ。気持ち良かったです! まゆみさん
子どもが小さいうちは、抱っこをしたりと体を動かしていましたが、手がからなくなってきたらリアルに筋力ダウンを実感。特に35歳を過ぎてからは「何かしない」とが口癖に…(笑)。自分一人では甘えが出てしまいますが、ここならトレーナーも仲間もいて継続できそう。皆さんがとっても楽しそうで、私のような初心者でも気軽に始められる雰囲気もいいですね。

B-fitスポーツクラブ千里中央店
ビーフィット
豊中市新千里東町1-4-2
千里ライフサイエンスセンタービル3F
営/平日9時~23時
土:10時~21時
日祝:10時~19時
水曜定休
☎06-6873-3330 B-fit千里中央店 で検索

B-fitスポーツクラブ千里中央店 (ビーフィット)



ヨガ
初心者でも無理なく始められる基本のヨガレッスン。心地よい音楽が流れる中、足、背中、腕、指先までゆったりと伸ばして、体の柔軟性を取り戻す。

ランニング
壁全面のプロジェクションマッピングが生み出す非日常の空間で、映像に合わせて体を動かす「ファンクショナル」。視覚からの刺激が加わることでホルモンの分泌が促されて心身ともにリフレッシュ。「この空間なら頑張れる」とまゆみさん。

プールエリア
自然光に包まれた開放感のあるプール。温水のジャグジー風呂や探検室(スチームサウナ)も完備。

クイナックス
日本には数台しかない「クイナックス」は、約120通りものトレーニングができる。体の運動能力を上げ、ウエイトトレーニングの効果もアップ。

私が体験してきました
読者モデル まゆみさん(30代)
「体を動かす機会が少ないと、使わない筋肉が増えて、体のゆがみや疲れやすさにつながります。普段使わない筋肉を、使える筋肉にするのが大事」と話すトレーナーの植木さん。ロニーには、ダイエットに最適な最新のトレーニング機器「クイナックス」は注目。皆さんが子どもの頃によく使っていた細かな筋肉を鍛えられます。生活に直結する筋力をアップさせるので、立ち方や歩き方まで変わりますよ。スタジオではヨガやピラティス、エアロビクスなど、週に130本以上の多彩なレッスンを自由に選べて、飽きずに楽しくトレーニングができます。何歳からでも遅くありません。運動を習慣づけて、日々をラクに過ごせる健康的な体をつくりましょう。」

最新マシンや多彩なレッスンで運動が習慣づく
「有酸素運動エリア」や鍛えたい部分を強化できる「ストレングスエリア」など、目的別に様々なマシンが並び、全身の筋肉に刺激を与えられる。特に、最新のトレーニング機器「クイナックス」は注目。皆さんが子どもの頃によく使っていた細かな筋肉を鍛えられます。生活に直結する筋力をアップさせるので、立ち方や歩き方まで変わりますよ。スタジオではヨガやピラティス、エアロビクスなど、週に130本以上の多彩なレッスンを自由に選べて、飽きずに楽しくトレーニングができます。何歳からでも遅くありません。運動を習慣づけて、日々をラクに過ごせる健康的な体をつくりましょう。」

会員様だけの水春入浴特典
箕面湯元水春の入浴料が
正会員の方は半額 その他会員の方は500円に
箕面湯元水春巡回バス運行中
8:50~22:00の間 北千里~B-fit~箕面湯元水春
1時間に2便(30分毎に運行)
※詳細は店内掲示の運行表にて

コース内容 ※全て税抜
●正会員11,000円(全営業日時間内)
●平日会員9,000円(平日9:00~18:00)
●イブニング会員8,000円(平日17:00~23:00)
●ホリデー会員7,000円(土日祝日 営業時間内)
●週1会員(月4回まで)6,000円(全営業時間内)
●週2会員(月8回まで)9,000円(全営業時間内)

体験
B-fitの事がもっと知りたい方にこの記事持参で1日体験半額
通常3,240円→1,620円
※ご利用時は運動グッズとお風呂セットを持参

特典
この記事持参で新規入会の方
●入会金 通常4,320円→0円
●事務手数料 通常3,240円→0円
●水春水利用3ヶ月 専用ボトルつきで0円
※最大11,660円もお得!
(3月末まで、他サービス併用不可)

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 ※会員カードに載せる写真を撮らせて頂きます