

## こちらJヴィレッジフィットネスクラブです。

今回は「お尻」のトレーニング“第2弾”ということで前回紹介したものと違った「お尻」のトレーニング方法を紹介していきます！皆さまも美尻を目指してがんばりましょう♪♪

### 「お尻」のトレーニング編 ~第2弾~

#### ●ヒップアップダクション

方 法：①横向きになり、頭を床側の腕で支えます。下の脚はバランスを取りやすいように膝を軽く曲げ、上の脚は膝を伸ばします。(写真1)  
②膝を伸ばしたまま、脚を斜め後ろから天井に向かって上げましょう！(写真2)(写真3)  
※つま先の向きは正面を向いたまま行いましょう!!

ポイント：脚を上げた位置から降ろす際もゆっくりと戻すように心がけましょう！  
(上げる際は2秒、降ろす際は3秒かけて行いましょう！「1, 2♪1, 2, 3♪」のリズムで!) 10回~15回を目安に3セット行いましょう!!!



#### ●クラムシェル

方 法：①横向きになり、頭を床側の腕で支えます。反対側の手は前か脇におきバランスを取ります。両脚は揃えて、膝を90度に曲げます。(写真4)  
②足首を合わせたまま、お尻の外側に力を入れるように、上にある脚の膝を天井に向かって上げましょう♪(写真5)

ポイント：膝がしっかりと開いたところで3秒キープします！戻す際もゆっくり戻してみよう♪10~15回を目安に3セット行いましょう♪



### Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

スタジオプログラム開催中!!!  
各インストラクターによるスタジオプログラムが開始となりました！ヨガ、Fat Burning、コンディショニング、ランナースサーキット、ストレッチポールなど様々なプログラムを実施しています。ぜひ参加してみてください♪



NEW プログラム! コンディショニング~膝編~ 始まりました!!

問 ☎0240-23-7013

Jヴィレッジ  
フィットネスクラブ  
トレーナー  
すんどう けんいち  
遠藤 健一  
●担当スタジオプログラム：コンディショニング



## ~一人ひとりが健康でみんなが元気に暮らせるまち~をめざして『第2次はつらつ広野元気プラン』策定

### (第2次広野町健康づくり計画)



健康づくりアドバイザー  
鳥取大学 尾崎教授

町民一人ひとりの主体的な健康づくりと、個人の取り組みを支援できる地域づくりを推進することを目的に、2028年までの10年間の健康づくり計画を策定しました。

#### 広野町の特徴 (アンケート結果や尾崎教授から)

- ・心疾患、脳血管疾患が多い
- ・平均寿命やお達者度が短い
- ・肥満の人が多い！特に男性
- ・塩分が多く、若い年代は野菜が少なめの食事
- ・運動を心がけている人が少ない



#### 対策を検討 (どうしたら良いのかみんなで考えました)



#### そこで重点目標を立てました

1 成人(男性)の肥満を減らす！ 男性の肥満を38.4%⇒2028年には20.0%に

- 食べ過ぎが原因で肥満となっていることを自覚し、腹8分目を心がける
- 運動習慣をつくるために、自分の体力を知り、まずは歩く事から始める

2 親子で規則正しい生活習慣を身につける！ 朝食欠食の子ども⇒2028年ゼロに

- 「早寝・早起き・朝ごはん」と、バランスの良い食事を心がける
- 親と子で就寝・起床時間・遊ぶ時間などの家庭内ルールを決める

◎第2次広野町健康づくり計画概要版を各家庭に配布します。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040