

こちらJヴィレッジフィットネスクラブです ~ストレッチ編~

今回は、トレーニングで筋肉を発達させることと同じくらい大切な筋肉の柔軟性についてお伝えしていきます。

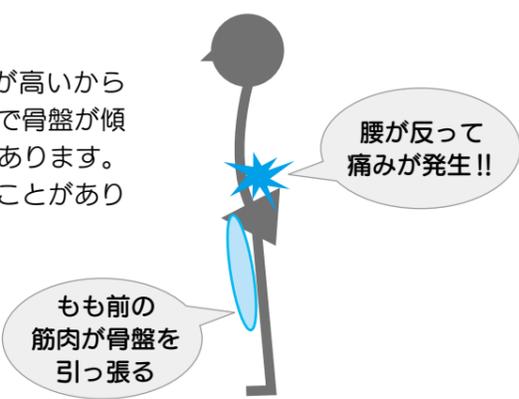
なぜ筋肉の柔軟性が大切なのか？どうしてストレッチをする必要があるのか？その疑問にお答えします！さらに、前回トレーニングした下半身の中から大腿四頭筋（もも前）のストレッチをご紹介します！

トレーニングを行った身体の疲労回復、怪我の予防のために **Let's stretch!**

ストレッチQ&A

Q なぜ筋肉の柔軟性が大切なの？

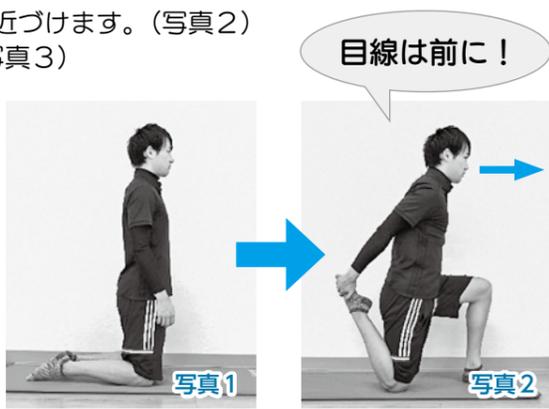
A 筋肉の柔軟性が不足することで怪我に繋がる可能性が高いからです。例えば、もも前の筋肉の柔軟性が低下することで骨盤が傾き、腰が反ってしまうことで腰を痛めてしまうなどがあります。他にも、柔軟性が不足することで様々な怪我に繋がることがあります。そうならないように！ストレッチなどを行い筋肉の柔軟性を十分に確保しましょう！



大腿四頭筋（もも前）ストレッチ

<方法>

- ①膝立ちになります。(写真1)
 - ②左脚を前に踏み出し、右手で右足のかかとをお尻に近づけます。(写真2)
 - ③反対の手は壁につき、姿勢を安定させます。(写真3)
 - ④写真2のまま10~30秒キープしたらゆっくり写真1の姿勢に戻します。
 - ⑤踏み出す脚を入れ替えて同様に行います。
- ※無理のない範囲で行いましょう！
痛みや違和感がある場合は中止してください。



☆ポイント☆

自然な呼吸でストレッチを行いましょう。
背中が丸まらないように気をつけましょう。
姿勢を安定させた状態で行いましょう。



Jヴィレッジ
フィットネスクラブトレーナー
ふしなみ あきら
藤浪 章
●出身地：榑葉町
おすすめ！コンビニスイーツ
いちごクッキーシュー

Jヴィレッジフィットネスクラブから

Jヴィレッジフィットネスクラブでは新春入会キャンペーン中です！

入会金0円キャンペーン! (1/21(火) ~ 2/29(土)まで)

期間中にご入会いただいた方には入会金7,140円がなんと0円に！
皆様のご来館お待ちしております！

問 Jヴィレッジフィットネスクラブ ☎0240-23-7013



消防署からのお知らせ

みなさんこんにちは。2月は、立春を迎える月ではありますが、寒い日もまだまだ多く、ストーブやコタツなどで暖をとったり、ガスコンロを使って鍋を囲む機会が最も多くなる時期ではないでしょうか。そこで心配されるのが、ガスコンロやストーブなどを出火原因とする建物火災の増加です。

そこで今回は2月の行事、節分にちなみ、『鬼=火災』を撃退するためのポイントを7つ準備しました。このポイントを実践し、皆さんの家から『鬼=火災』を追い出し『福=春』を呼び込みましょう。

火災予防の強化に向けたポイント!!

~関心あるもの、できるものからチャレンジしてみましょう~

- 1.逃げ遅れを防ぐ為に**住宅用火災警報器**を設置する。
- 2.寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐ為に**防炎品**を使用する。
- 3.火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器**等を設置する。
- 4.ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず**火を消す**。
- 5.お年寄りや身体の不自由な人を守る為に、**近所の協力体制**をつくる。
- 6.**寝たばこ**はしない。
- 7.ストーブは燃えやすいものから**離れた位置**で使用する。

令和元年度全国統一防火標語

ひとつずつ いいね! で確認 火の用心

火事と救急は119番

<消防署連絡先>

- ◇浪江消防署 ☎0240-34-4111
- ◇富岡消防署 ☎0240-22-2119

