

## 今回は デスクでストレッチ に注目!!

授業やお仕事に集中していると気付いたら体がカチコチになっていることはないですか?ちょっとしたタイミングや休憩時間に出来るストレッチを紹介します。本来の授業や業務に支障が出ない程度に試してみてください。



### 首コリ

ノートやPCの画面を見る姿勢は首が前に出やすく、首の後ろに負担がかかります。首の前をほぐすことで後頭部や肩の症状が緩和することもあります。

#### きょうぎにゆうとつきん **首横(胸鎖乳突筋)マッサージ**

耳の後ろから鎖骨にかけて浮き出ている筋肉が胸鎖乳突筋です。ここを揉みほぐします。痛みがある方は無理をせず気持ち良いと感じる強度で行ってください。



#### しゃかくきん **首前(斜角筋)ストレッチ**

首の横についている筋肉です。鎖骨のくぼみに指を当て、顎を反対側の斜め上方向に突き上げるように向けます。

揉みほぐす

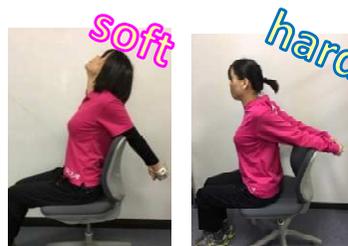


#### **首回し**

前後左右全方向をしっかりと伸ばすことを意識して、ゆっくり大きく回します。右回しと左回し、両方行ってください。

### 肩コリ

肩が前に丸まり、猫背の様な形になることで肩こりが発症している場合があります。胸を開いてリセットさせることで肩を正しい位置に戻すことができます。



#### **胸のストレッチ**

椅子に座った状態で背もたれの後ろで手を組み、腕を背もたれに置くようにします。強度の調整は背もたれと体の距離で調整してください。近ければ弱く、遠くなる程強くなります。

### 腰痛

実は腰痛はお尻の筋肉の硬さが原因になっていることが多いのです。ぎっくり腰の予防や即効性のあるストレッチを紹介します。

#### **お尻のストレッチ**

脚を組むように片足を膝の上に置きます。背中が曲がらないように注意しながら、体を前傾させます。おへそを脚に近づけるイメージです。曲げている脚側のお尻が伸びます。



### 足の浮腫み

長時間座っていると足の血行が悪くなり、脚が浮腫んできます。こまめに足を動かすことがポイントです。

#### **足首回し**

片脚を膝の上に置き、足首を回します。つま先が前後左右全方向に回るように意識しながら行います。上のお尻のストレッチと格好が似ているので、セットで行ってください。



#### **ふくらはぎマッサージ**

下の脚の膝で上の脚のふくらはぎをトントンとマッサージします。上の脚を両手で支えるとやりやすくなります。



# トレーニングルーム情報

## トレーニングルームを使うための手順

トレーニングルームを利用するには**利用講習会の受講が必要です**。講習会は毎月(夏・春休みを除く)数回開催していますので、是非お申込みください。なお、一度受講をしていただければ在学中はずっと有効です。転科や大学院進学等で学生証番号に変更があっても利用可能ですので、受付にお申し出ください。

**【手順】** 右のカレンダーで講習会の予定を確認してください。

### ①利用講習会の申し込み

講習会を受講するには**事前に申し込みが必要です**。受付簿に名前を記入していただきますので受付開始日をご確認の上、体育館受付でお申し込みください。※別紙でも案内を掲示します。

### ②講習会を受講

申込をした日時に講習会を受講して下さい。所要時間は約30分です。

### ③登録完了

講習会を受講した当日の開放から利用が可能です。

※ご不明な点は体育館管理室までお問い合わせください。



利用講習会の風景

トレーニングルームの案内やSportsZEROのバックナンバーはこちらから確認できます。



## 平成30年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00(A)

水・金 曜日 14:40~19:00 (B)

土 曜日 12:15~17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の受付は**5月9日(12:15)**から開始します。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

## 5月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 休	2 休	3 休	4 休	5 休	6 休
7 A	8 A	9 B 講習会 申込み	10 A	11 B	12 C	13 休
14 A	15 A	16 B 講習会	17 A	18 休	19 休	20 休
21 A	22 A	23 B	24 A	25 B 講習会	26 C	27 休
28 A	29 A 講習会	30 B	31 A			