



こんにちは！もう9月も半ばになりましたが、まだまだ30度を越す暑い日が続いていますね。いつになったら秋がくるのか...という感じですが、みなさん体調はいかがですか？しっかり食べて、ゆっくり休んで、そしてまた元気にからだを動かしましょう！！

第11クールは筋力測定！



9月6日には第11クールで第一回筋力測定が行われました。みなさん歯を食いしばり一生懸命行っていました。特に女性の方々は、測定を行うたびに記録がどんどん上がっていき、その内に秘めたパワーには驚かされました！

しかし、この結果は一人一人違うので、他の人と比べるのではなく、まず現在の自分の筋力を知り、その結果がこれからトレーニングを続けていくなかでどう変わっていくかということが重要なので、自分のペースでゆっくり進めていきましょう。



とっても楽しそうな11
クールのみなさん

ストレッチとは...??



「ストレッチ」ということばをよく耳にすると、思います。それはみなさんが筋力トレーニングをする前と後に必ず行う体操のことです。これは柔軟体操の一種なのですが、『柔軟体操』という「イチ・ニー・サン」と号令をかけてはずみをつけて行うものや、他の人が力一杯押ししたり引いたりするものが多いです。しかしこの方法では柔軟性は向上せず、逆に無理に行うので筋肉や靭帯などを傷つけてしまう場合もありました。そこで反動をつけたり、痛みをこらえて行うのではなく、『筋肉をゆっくり伸ばしていき、その伸ばした状態を維持する』という、新しい柔軟運動が注目されました。これが**ストレッチ**です！このストレッチは単なる柔軟性を向上させるためだけではなく、筋肉や関節のさまざまな障害を予防するとともに、筋肉や精神に対するストレスを取り除くことができるのです。

つまりストレッチはみなさんのからだにとってもやさしいものなのです。ストレッチの知識を深めたところで、一緒に楽しく行ってみましょう！

元氣クラブのスタッフ紹介



佐藤渉です！

福島大学教育学部の3年生です！サッカー部に所属して、毎日太陽の下でボールを追いかけています！とっても元気な佐藤くんと一緒に楽しく頑張りましょう！

