

水泳に生きるカラダ改革

水泳コンディショニング 体験

日時：令和5年1月7日(土)・14日(土)

15:15 ~ 16:00(45分間)

担当:長堀 俊哉

参加費(体験):1回500円

※2月から(本クールからは、

2か月8回 6,000円 1回 1,000円(都度参加)



水泳に生きる筋力トレーニングやストレッチ！

- ★筋力や神経伝達の向上！
- ★関節の可動域の拡大！
- ★健康増進！

たくさんのメリットがあります！
まずは気軽に体験から！

競技歴:12年 水泳指導歴:9年
トレーニング歴:15年
パーソナルトレーナー指導歴:3年



事前にお申し込みください

日時

1月7日(土)・14日(土) 15:15~16:00

※本クール開始:2月4日(土)~

定員

15名(16歳以上) **先着順**

場所

長居プール 2階会議室

申込

12月6日(火)9:00~

窓口、またはお電話にてお申し込みください。

【長居プール 06-6609-1580】

持ち物

動きやすい服装・マスク(必須)・タオル・飲み物など



詳しくはこちら！

HP

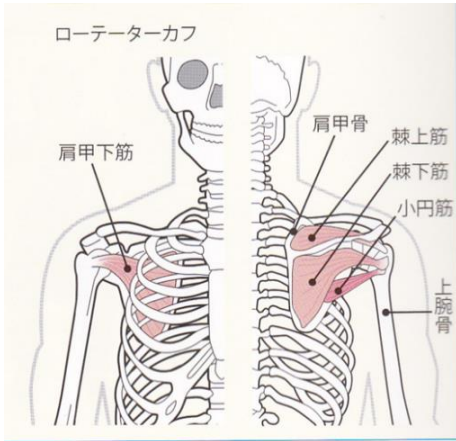
Instagram



スクールの紹介などを行っています！

ローテーターカフ(回旋筋腱板)について

ローテーターカフ(回旋筋腱板)とは



回旋筋腱板(かいせんきんけんばん)

別名ローテーターカフは、肩甲骨から上腕骨の上端にかけて位置する4つの筋肉の総称です。棘下筋(きょくかきん)・棘上筋(きょくじょうきん)・肩甲下筋(けんこうかきん)・小円筋(しょうえんきん)の4つの筋肉から構成され、棘下筋以外は深層に位置するインナーマッスルです。

ローテーターカフを鍛えるメリット

・上腕骨と肩関節を安定させ、肩関節の「脱臼」を防ぐ

ローテーターカフを構成する筋肉は、上腕骨と肩関節をつなげるはたらきを持つものが多いのが特徴です。そのため、ローテーターカフを鍛えると上腕骨と肩関節のつながりが強化され、肩関節が安定し、肩の脱臼を予防します。

・「水泳肩」の予防

水泳肩とは、クロールやバタフライなどの肩関節を大きく動かす泳法を繰り返すことで、肩関節内部や周辺の腱板に炎症や断裂が生じる状態のことです。腕を大きく回すことで推進力を得るクロールやバタフライは、肩関節に過度な負担を引き起こします。肩関節周囲には多くの筋肉が存在し、肩関節と腱板でのつながりを持ちますが、これらの腱板が腕のストローク運動の際に上腕骨の大結節と擦れ合うことが主な原因です。肩関節と腱板とのバランスを保つ為に存在する筋肉(ローテーターカフ)のトレーニングを行うことは、これらの症状の予防につながります。

・運動パフォーマンスの安定させる

ローテーターカフを鍛えると運動パフォーマンスの安定性につながります。ローテーターカフトレーニングを日々こまめに行い、4つの筋肉(棘上筋・棘下筋・肩甲下筋・小円筋)がバランスよく力を発揮することで、肩関節を安定させます。そのため、安定した運動パフォーマンスを目指すことができます。

担当より

身体はある程度の負荷(無理をさせる)を与えなければ向上していきませんが、時に自身の身体の状態を把握し、労わる事(メンテナンス)もとても大切です。この教室を通して少しでも多くの方々に運動を行える事の幸せ、重要性、楽しさを知っていただく為のきっかけとなっていただければ幸いです。