



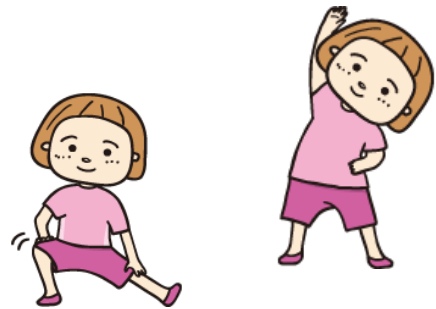
朝晩が涼しくなり、すっかり秋めいて紅葉がきれいな季節になりました。スポーツの秋ですが、体調を崩しやすい時期なので体調管理にはくれぐれもご自愛ください。

さて、総合型クラブ天の架け橋～rainbow～も後期の活動がスタート致しました。日々の活動にご協力やご尽力いただいておりますこと、感謝致します。

先日のごことになりますが、スポーツ保険会社の方より活動中又は、活動前後の不注意からの怪我の多さを指摘されました。この度は、会員の皆様には今一度、**活動前のストレッチ**を心掛けていただきたく、お願いのご案内です。

◀ スポーツ前のストレッチの効果 ▶

- ・ パフォーマンスの向上と怪我予防
- ・ 体を温め、ゆっくりと筋肉を動かす
- ・ 参加者とのコミュニケーションを楽しむ など



◀ 方法 ▶

- ・ ウォーキングやジョギングなど体温を上昇させる全身運動が一般的です。
- ・ 1時間の運動で5分から10分行ってください。
- ・ 夏場は体温が既に上がってますから、筋や腱をほぐすストレッチを行い、冬場は十分に体温・筋肉の温度を上げてから筋や腱、靭帯や関節も痛めぬようストレッチをしてください。
- ・ ウォーキングなら下肢筋群、ラケットスポーツなら利き腕の筋群、バレーなら肩周辺の筋群と主運動に応じた内容を行ってください。
- ・ 初めは狭い動域から段階的に可動域を広げるストレッチをしてください。

自分の運動はもちろんですが、怪我を活動時間内全員で予防できるようにご協力ください！！
その他、活動中の要望やお問い合わせがある場合は、いつでもスタッフにお聞かせくださいね。



スポーツ復興くじ助成事業