

# スポーツリハニュース

スポーツの秋、食欲の秋です。

運動するには快適で、食べ物も美味しい季節になりましたね。美味しいものをいっぱい食べて、運動も『いっぱい』しましょう。

# 11月号

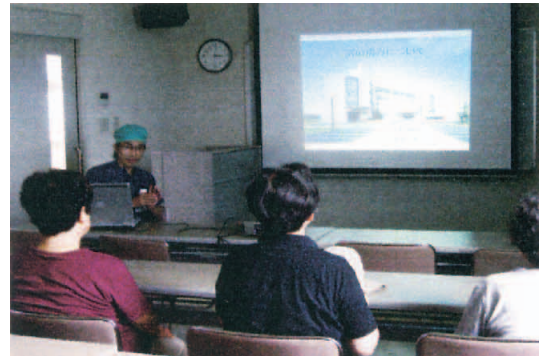
平成19年10月発行

## 特集!! 肩の痛み予防教室 ～インナーマッスルを鍛えよう～

10月は、岡村篤先生をアドバイザーに『肩の痛み予防教室』を開催しました。

第1回目は、岡村先生からスライドによる肩の説明と質問タイムを行いました。

そして、第2回目から第4回目はストレッチとダンベルを使ったエクササイズをしました。軽いダンベルなので参加している方も楽々とやっていました。



第1回目の岡村先生の話。



ダンベルでのトレーニングの様子です。

トレーニングとして、肩のインナーマッスルの強化をしました。インナーマッスルとは、簡単に言うと肩関節を固定し安定させる筋肉であり、目で見える筋肉（アウターマッスル）の下にある筋肉のことです。このインナーマッスルを軽いダンベルで鍛えると肩の痛み予防に効果的だと言われています。

参加できなかった方、肩に不安がある方はトレーニング方法をアドバイスしますので、スタッフまでお尋ね下さい。