



元気な笑顔
たらぎの力

あいあいスポーツクラブたらぎ通信 Vol.10 1月号

新春の候、寒さも一段と厳しくなりましたが、皆様お体の調子はいかがでしょう？
さて、寒くなると体を動かすことがおっくになりがちですが、「ルーの3原則」を耳にしたことがありますか？ドイツの生物学者ルーが生物の基本原則を示したものです。
生物は、①使わなければ退化する ②使いすぎたら破壊する ③適度に使えば発達する、とされています。高齢者の身体活動においては先の2つが強調されがちですが、適度に使えば発達するのです。この適度がどのくらいかを見極めることがポイントです。

「適度」を見極めるには

○適度な運動の見分け方は、関節の動きです。
「スティッキングポイント」といっていますが、それぞれの動作には動かしにくくなる角度があります。運動経験の少ない人ではこの角度が早いうちから現れることがよく経験されます。

「スティッキングポイント」に注目して

- 低強度の負荷から開始 → 運動の前後で可動域が広がるようであれば ⇒ 適度な運動である
- 逆に可動域が狭くなれば ⇒ 不適な運動である

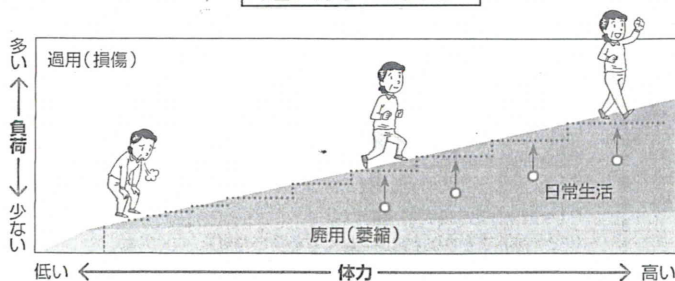
例

◎腕を前に上げて、頭のうへまで持っていく動作では、通常120度ぐらい屈曲すると、動きの違いを感じます。しかし、手をあげる動作をあまり行っていない者では80度ぐらいから、動きの違いが始まります。

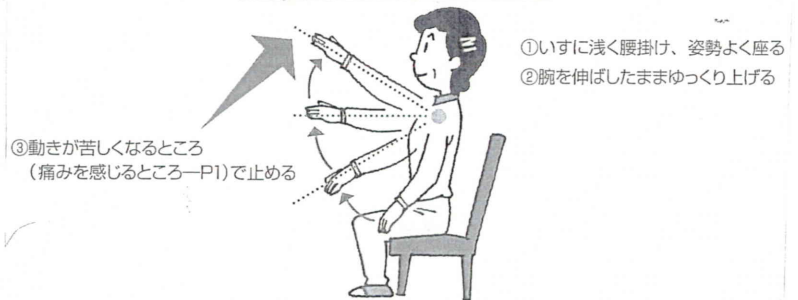
逆に水泳などを行っている者ではずっと高い位置にスティッキングポイントがあります。

財団法人健康・体力づくり事業団
健康づくり①より
(大淵修一・佐竹恵治)指導

過負荷の原則



事前・事後テスト



肩の屈曲運動の例



◎高齢者であっても適度に使えば発達するということをしっかり認識することです。

◎軽い負荷から始めて時間をかけて、適度を見極めることを心がけることが大事です。

※P1：痛みが始まる関節の角度(通常)・動かしにくくなる関節の角度(痛みがない場合)



スポーツ振興くじ助成事業

※裏面に2月の日程

来月(2月)の種目別日程

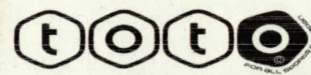


種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	交流館石倉	福屋 ヤス子先生	第1・4 金曜日 午前9時30分から	4, 25
3B体操 レクリエーションダンス	武道館	川口 伸子先生	毎週 水曜日 午後1時30分から	2, 9, 16, 23
シルバーエアロビクス	交流館石倉	田崎 一美先生	第2・4 火曜日 午前9時30分から	8, 22
キッズエアロビクス	交流館石倉		第2・4 土曜日 午前10時から	12, 19
バドミントン	町民体育館	西 達彦先生	毎週 火曜日 午後7時30分から	1, 8, 15, 22
卓球	町民体育館	西 辰郎先生	毎週 水曜日 午後7時30分から	2, 9, 16, 23
ダンス	交流館石倉	山本 矩子先生	毎週 木曜日 午前10時から	3, 10, 17, 24
ニュースポーツ	町民体育館	尾方 誠也先生	第2・4木曜日 午後7時00分から	10, 24
フットサル				お休み
ウォーキング	総合グラウンド	村山 直先生	第3 土曜日 午前10時から	19(総合グラウンド)
陸上	多目的総合グラウンド	湯上 深先生	毎週 金曜日 午後6時30分から	4, 11, 18, 25
ミニバスケット	黒肥地小学校体育館	那須 英文先生	毎週 木曜日 午後7時から	10, 17, 24
	町民体育館			3
テニス	八日原 テニスコート	竹中 忍先生	毎週 日曜日 午前10時から	6, 13, 20, 27
フラワーアレンジメント	研修センター 中会議室	坂田 陽子先生	第2 火曜日 午後8時から	8
			第4 水曜日 午前9時30分から	23
ゴルフ	球磨ゴルフセンター	彌永 磨先生	毎週 土曜日 午後2時から	5, 12, 19, 26
こけ玉と山野草	多良木幼稚園	竹下 保正先生	第4 日曜日 午前9時から	27
野外活動	交流館石倉(B棟)	斉藤 哲男先生	第1 日曜日 午前10時から	5

※各自で水分の準備をして下さい。

※町民体育館で行われる教室につきましては、**体育館シューズ**をお持ち下さい。

今年もよろしく
お願いします。



スポーツ振興くじ助成事業