道具を使わずお家でできる
コンディショニング通信

R-body

●カラダの横側を伸ばすストレッチ

長時間同じ姿勢で過ごしていると、筋肉が縮まり、肩や股関節まわりがかたくなってしまいます。その結果、手や足が動かしにくくなったり、姿勢が崩れやすくなることもあります。このストレッチは、上半身から下半身までカラダの「横のライン」を気持ちよく伸ばし、左右のバランスを整えます。全身がスムーズに動きやすくなり、デスクワークや立ち仕事が多い方に特におすすめです。

【ポイント】できるだけ手を遠くに伸ばしてください。

足を骨盤幅に開き、お尻を右に突き出します。
左足を斜め前にクロスします。

右手を斜め上に伸ばし、脇からお尻あたりにストレッチを感じるところで、深呼吸を2回行います。左側も同じように行ってください。※不安定な場合は、左手で椅子の背もたれやテーブルなどを掴んでバランスを取ってください。

●足を素早く動かすトレーニング

急いでいる時やつまづいた時に、とっさに足が動くようにしていくことはとても大切です。足を素早く動かす練習をしておくことで、転倒予防にもつながり、動き出しが軽くなります。

【ポイント】頭からお尻までが一直線になるように姿勢を維持してください。

椅子に浅めに座り、手を胸の前で組みます。

足を交互に素早く床を叩くように5秒間速く動かします。
足を上げる高さは数センチ浮いていれば大丈夫です。

今年は毎月2種目ずつご紹介します。
肩こり・腰痛など日常生活で起こりやすい不調の改善や猫背などの姿勢の改善、ケガをしない身体づくりにご活用ください。日々、コンディショニングセッションを行っていますので、ぜひそちらにもご参加ください。

申込み ①QRコード ②B&G海洋センター・共生プラザそらいろ受付窓口 ③電話☎82-4600

WORLD SPORTS REPORT No.022

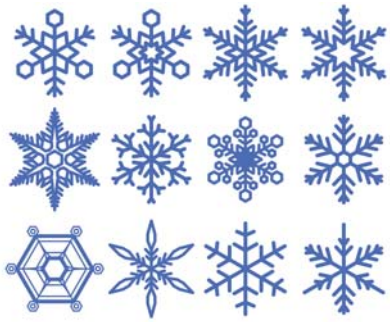
Nej, se det snöar!一雪が降っているよ!

東川町スポーツ国際交流員（SEA）　ペル・ロビン・ヨハネス・クヴィスト（ロビン）

前回の記事では暑い夏でしたが、もう雪が降り、冬になりましたね。

スウェーデンには雪にまつわる歌がたくさんあります。中でも有名なのは、今回のタイトル、Nej, se det snöar！です。日本語にすると、「雪が降っているよ！」です。雪が降り始める頃に国中で流れます。

この歌を聴くと、私は嬉しくなります。本物の雪でやっとスキーができる！と。それでも雪は全部同じではありません。雪が空から降ってくる間に、いろんな要素が影響して、形や質を変えるのです。クロカンスキーをする身としては、どんな雪質なのかを知る必要があり、スキー板が滑らかに雪上を滑るための準備が必要なのです。



何が雪に影響を与えるのか。一番重要な要素は空中の水分です。雪が作られる時の湿度によって、どんな形の雪になるのかが決まります。空気が乾いていれば軽くてふわふわした雪、いわゆるパウダースノーが降ります。湿度が高ければ、湿った重い雪となり、雪合戦や雪だるま作りにぴったりの雪になります。

気温も大きく関係します。とても寒い日は結晶が素早く出来るので、くっきりと硬い雪が、暖かいとふんわり柔らかい雪が降ります。氷の結晶の形もさまざまで、幾何学的構造のものから粉々のものまであります。

さらに、前日の積雪、圧雪状況、再凍結の有無、層状になっているかなどを考慮し、その日のコンディションにぴったり合うようにスキーを調整しなければなりません。これほど多くの要素を考慮する必要があるため、プロのスキーチームにはワックス専門の技術者がいるほどです。彼らの仕事は雪質を分析し、最適なワックスを選んで塗ること。世界トップクラスの選手でも、板が雪を捕らえるグリップ力がほんの少し足りなかったり、ライバルの板の滑りの方が良かったというだけで、レースに敗れることがあります。

みなさんも雪が降っていたら、少し立ち止まって、軽いか重いか、ドライか湿っているのか観察してみてください。それから雪を手に取り、目視の判断と合っているかチェックしてみてください。どれだけ多くの種類の雪が見られるか楽しみですね！