つぼみ通信 10 月号

食欲の秋、読書の秋、運動の秋、勉強の秋がやってきました。朝夕肌寒く感じ、過ごしやすいので、ついつい食べ過ぎてしまう秋、大好きです。

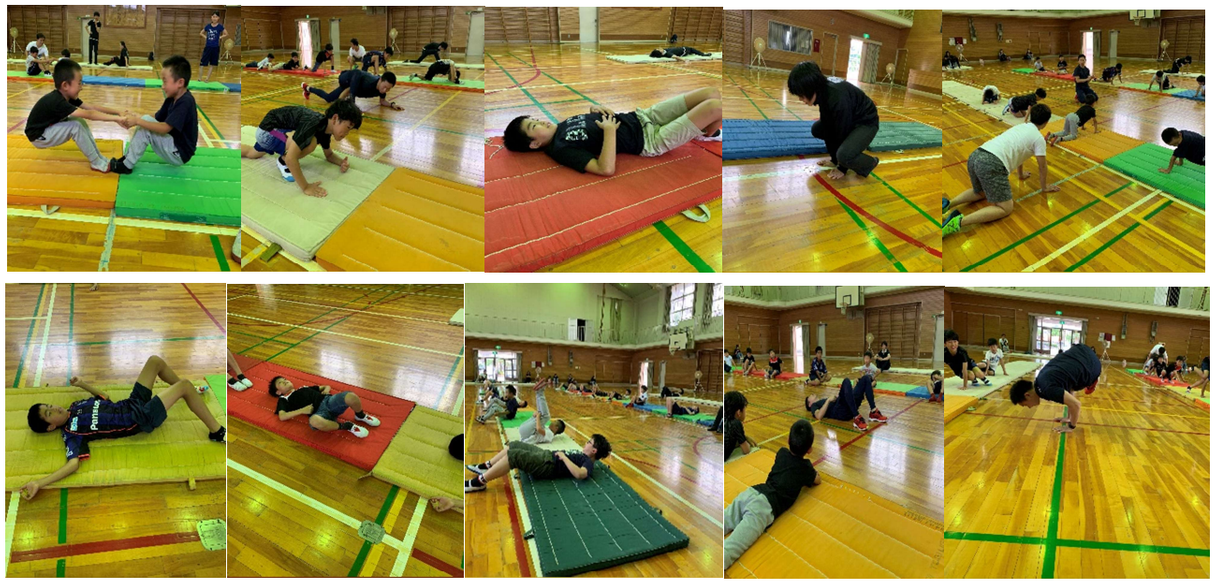
塾長の浦上です。9/29（日）は市内の中学校で運動会が開催され、雨予報が嘘みたいな快晴（暑すぎでした。トホホ。）で、現在通って頂いている龍中・亀井中・大正中の応援に行ってきました。

普段は勉強している真剣な表情しか見れないので、必死に走っている姿やとびっきりの笑顔が見れて、すごく嬉しかったです。今週 10/6（日）は小学校の運動会があるので、娘（龍小 1 年生）のビデオ撮影を頑張ります！（間違えて他の子をずっと撮ってた！？なんてことがないように・・・。）

11 月から龍華小学校の体育館を月に 1 回のペースでお借りできることになりました。

毎月第 3 日曜日 17:00～18:00 で**姿勢トレーニングセミナー**を開催します。

初回は 11/17（日）です。6 月に実施した様子が下の写真です。右がトレーニングの一部の紹介です。体幹を鍛えて、良い姿勢を目指しましょう！



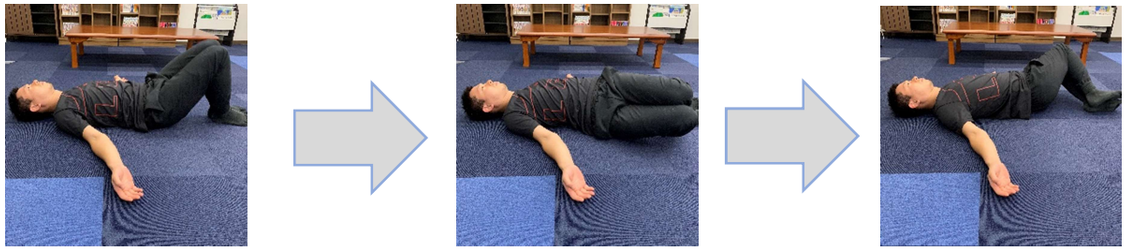
運動会の様子

※ 学校の風景などから学校名が特定されるため、掲載しておりません。

トレーニング紹介

① ローリング（腹筋・背筋・股関節）

仰向けでひざを立て、左右交互に振り子のように振ります。1 分 1 セット。ひざが離れないようにくっつけることと腹筋がねじれていることを意識しながらやってみよう。



② サイドバック（腹斜筋）

四つ這いの姿勢からお尻を見るように左右交互に頭を動かします。床についている手とひざが動かないように、横腹が縮んだり伸びたりしていることを感じながらやってみよう。

③ キャットバック（腰椎部・胸椎部起立筋）

四つ這いの姿勢から、ネコが威嚇するときのように背中を丸め、次に背中を反らします。

１分１セット。ひざの角度が直角の状態を維持し、肩甲骨まわりの伸び縮みを意識します。