

トレーナー活動報告

如水館高校 チアリーディング部

【主な活動内容】

怪我予防、改善の運動指導
ストレッチ、コンディショニングを行なっています。

チアリーディングの競技は、ピラミッド、ジャンプ、ダンス、タンブリング、モーションなど、音楽とチアサイドライン/応援を組み合わせたものです。

2023年は新体制で身体の動き作りとストレングストレーニングを行っております。

選手自ら課題トレーニングを行ったり個別でも指導させていただいております。

7月にある中四国大会にむけて身体作りで選手一人ひとりが輝けるよう微力ながらサポートさせていただきます。

今後とも如水館チアリーディング部 WAVESの応援をどうぞよろしくお願いたします!!

コンディショニングジム タシマ 實政 美咲



姿勢の乱れからくる不調について

皆さんよい姿勢ってどのような姿勢かご存知ですか？
今回はコンディショニングジムタシマが良い姿勢とはなにか、そしてより良い姿勢になるための改善方法についてご紹介します！



みなさん、ご自身の姿勢に思い当たることはありませんか？

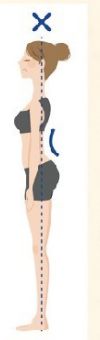
猫背タイプの方

- 前かがみの姿勢が多く、胸、背中、首の筋肉が凝りやすい。
- お腹が太鼓腹になる。
- 見た目のメリハリがなく、代謝も悪くなる。



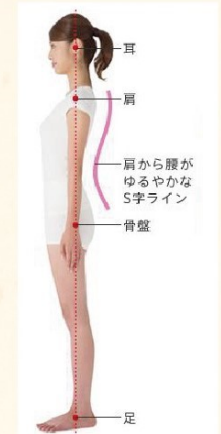
反り腰タイプ

- 前もも、ふくらはぎ、腰回りの筋肉が凝り固まるため腰痛、足のむくみやふくらはぎがパンパンになりやすい。
- 下っ腹が出てぽっこりお腹になる。



理想の姿勢とは

- ①5つのポイントがまっすぐ一直線上にそろっているか
 - 耳たぶ
 - 肩の外側の中央
 - 股関節の外側の出っ張り
 - 膝のお皿の後方
 - 外くるぶしの前方
- ②脊柱がゆるやかなS字か



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

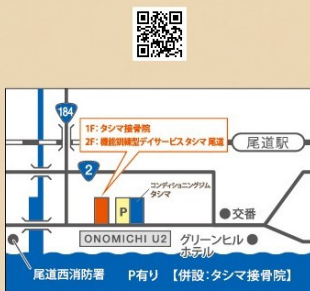
松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009



正しい姿勢を保つためにもっとも重要なのは呼吸です！呼吸は…生きていくために酸素の供給と二酸化炭素の排出をすること姿勢を安定させてくれる機能があります！

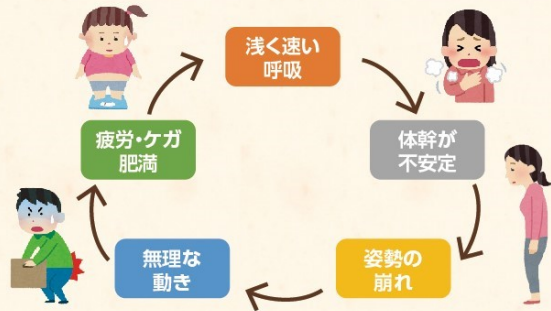
浅くて早い呼吸になることで、カラダを安定させるために必要な体幹（腹腔内圧）が不安定になります。

体幹が不安定になると、姿勢が崩れて反り腰や猫背といった姿勢になります。

崩れた姿勢では本来動くべき関節や筋肉が動かなくなり、無理な動きを取らなければいけなくなります。

無理な動きをすることで、筋肉や関節に過度に負荷がかかり、痛み、疲労、ケガに繋がります。

また過度に使われた筋肉は固く凝り固まり、血行不良となり、代謝が低下し脂肪が燃焼しづらい状態になり、肥満に繋がります。



今のあなたの呼吸の状態はどうか？

総合的な呼吸状態を知るための自覚症状をチェックしてみましょう！

- 呼吸が苦しいことがある、すぐ呼吸が乱れる
- 口が開いていることが多く、口呼吸である
- 手足が冷たい、または、しびれることもある
- 疲れが溜まりやすいと感じることがある
- 集中力が無いと感じることがある

いかがですか？思い当たる点はございましたか？当てはまる方はもしかしたら、呼吸が乱れている可能性があります。

呼吸と姿勢の乱れを改善してくれるコンディショニングジム タシマのサービスメニューの一つである『コンディショニングプレス』をご紹介します♪

コンディショニングプレスとは？

人の活動の源である呼吸を整えることです！呼吸が整うことにより、カラダの軸が整い、その結果、さらに良い姿勢が生まれるため痛みや不調が改善されます！



コンディショニングプレスのスリーステップ①②③

ステップ①

肋骨に矯正ベルトを着用しマシンを使って硬くなった筋肉になった筋肉の緊張をほぐしていきます



ステップ②

呼吸のチェックを行い、長く深い呼吸ができるようにしながら姿勢を整えていくマットでのエクササイズを行います。



ステップ③

姿勢や動作がビフォーアフターで、どのように変化したか、評価します



コンディショニングジム タシマでは、正しい呼吸でカラダの軸を整えることにより、腰痛、肩こり、姿勢改善やダイエットなど様々な不調を改善しなりたいカラダへ近づけるようにサポートさせていただきます！

無料体験会（カウンセリング、マシン、マット運動体験、料金説明）
やお問い合わせはこちらまで！

☎0848-25-2006

コンディショニングジムタシマ
Instagramぜひフォロー、
いいねお願いします☆



たくさんの口コミをいただいております！

★★★★★ 3か月前

ジムでは、呼吸をメインに体の軸を整える事が大事だと教わり、コンプレで呼吸を整えて、トレーニングしています。
タシマ探検院へも、併用して、体のメンテナンスのつもりで、通院中です。
スタッフの皆さんも、いつも明るく元気で感じが良いです！！
夏までに、呼吸を整えながらダイエットも出来たら嬉しいです！

★★★★★ 3か月前

数年前からこのジムに通っています。
ダイエット目的で通いはじめ、今は健康維持の為、コンディショニング プレスのトレーニングを重点的に頑張っています！

スタッフの皆さんがとても優しく丁寧に指導してくださるので3日坊主の私でも通い続ける事が出来ているのだと感謝しています。

スタッフの皆さんこれからもよろしくお祈りします！！

★★★★★ 2日前 NEW

ダイエット目的で入会させていただきました。入会時に体の測定をしてもらって、自分の姿勢が乱れているが分かりました。またその原因が呼吸にある事を教えてもらって、呼吸の大切さが分かりました。
呼吸のトレーニングをする度に、姿勢が良くなり見た目がスッキリしてきています。

マシンも体を整えるというもので、体が疲れにくくなっているのを実感し、今ではマシンで体をほぐさないと、違和感があるくらいです

トレーナーさんもとても親切で分かりやすく、運動素人の自分でも楽しみながら運動に取り組むことが出来ています。

