エイブルアカデミー　インフォメーション

≪2019年10月・11月の予定≫

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

【ご案内】

◎休館日のお知らせ----------

9月　27日(金)　～　10月 3日（木）　　及び毎週月曜日は休館日となります。

◎泳力発表会----------

日時：11月　10日(日)　～　16日(土)　　対象:キッズコース・ジュニアコース

4ヶ月に一度の泳力発表会になります。日頃の練習の成果を発表致します。

◎着衣泳----------

日時：11月　24日(日)　～　30日(土)　　対象:キッズコース・ジュニアコース

水の事故に対する安全教育・身体保全技術を向上させるために年に2回実施しております。

忘れ物をしないようにしましょう！　要項は後日お渡し致します。

◎日本水泳連盟泳力検定会----------

日時：11月　24日(日)　　場所：世田谷スイミングスクール

詳細は後日お渡しいたします。

◎ジュニアスノーキャンプ----------

日時：12月　26日(木)　～　28日(土)　　場所：菅平高原

毎年大好評のスノーキャンプを今年も開催です！

初めてスキーをするお子様も大歓迎です。雪山でたくさんの体験をして思い出を作ろう！

詳細は後日お知らせいたします。

【皆さまにお願い】

～更衣室でのお約束～

- 場所やカゴを譲り合い速やかに着替えましょう。
- 更衣室でのお菓子交換・飲食はしないでください。
- 使ったカゴは片づけるようにしましょう。

☆退会の届出は最終月の１０日までに提出して下さい。

☆休会の届出は、希望月の前月１０日までに提出して下さい。

☆その他会員区分変更（月会費の変わる変更）は希望月の前月10日までに提出してください。

☆曜日・コース変更は、希望月の前月２０日までに提出して下さい。

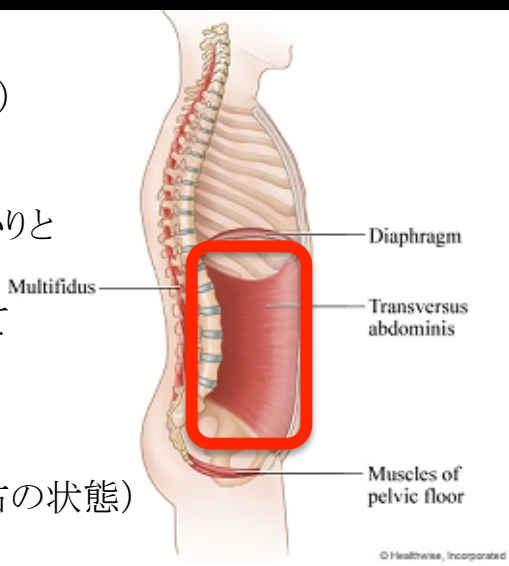
■ ■ ■ ■ 子供も大人も「体幹」を鍛えよう ■ ■ ■ ■

今回は、「**体幹**」の使い方の中でも最も基本となる、「**腹圧**」に関してのお話しです。

おなかの圧力（腹圧）を高めるのが、大事！

人間の体のおなかの部分には、骨ではなく
筋肉に囲まれた袋のような部分があります。（**右図枠線部分**）
この部分のことを「**腹腔（ふくくう）**」と言います。

この袋の部分がしっかりと安定していることで、背骨がしっかりと安定して良い姿勢を保つことができますが、空気が入っていない風船がしおれてしまうように、ちゃんと圧力がかかっていないと姿勢を保つことができなくなります。



そのため、**周りから圧力をかけてあげることで、
袋のふくらみを助けてあげることが大切**になります。（下図右の状態）
これが「**腹圧」を高める**ということです。腹圧が高まれば、
キレイな姿勢を作り腰痛予防に役立つとともに、運動するときの体の動きも安定します。

左：風船に空気が入っているから安定する。（腹圧がある）

右：風船に空気が入っていないから安定しない。（腹圧がない）

左：風船の空気が少ない。（腹圧が低い）

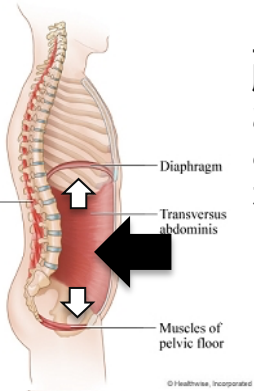
右：風船を周りから締め付ける。（腹圧を高める）

腹圧を高めるには・・・？　おなかをへこませる？ふくらませる？

では、どうやったら「腹圧」を高めることができるのでしょうか？

①腹筋を使っておなかをへこませるやり方（右上図）

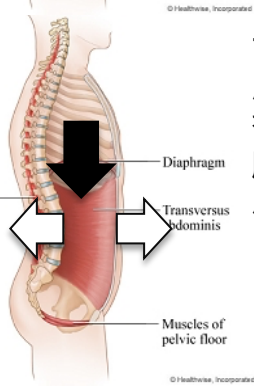
腹筋を使ってぎゅっとおなかをへこませることで、
腹圧を高めます。このやり方だとおなかが引き締まって見える効果はありますが、よっぽど腹筋が強くないと、
実は**十分に腹圧が高まりません。**



上：
腹筋を引き締めておなかをへこませることで、横から腹圧をかける。

そこで最近注目されているのが、こちらです。
②息を吸っておなかをふくらませるやり方（右下図）

息を吸うと胸にある肺に空気が入ります。その時に
腹腔の上側にある横隔膜（おうかくまく）が下がります。
すると、**おなかがふくれるように**圧力がかかります。
このやり方だと、呼吸を使うので誰でもコツを覚えると、
楽に腹圧を高めることができます。また、腹筋を無理に使うよりも、**腹圧が大きく高まる**ことがわかってきました。



下：
息を吸って肺に空気を入れることで横隔膜を下げ、上から腹圧をかける。

次回は、「おなかをふくらます腹圧の高め方」を詳しくお伝えします。お楽しみに。