



体の冷えを改善！血流を促す「筋コンディショニング」

こんにちは。スポーツブレインのメディア戦略室・花坂武美です。いつも弊社をご愛顧いただき、ありがとうございます。弊社は日頃お世話になっている皆さんや社員が名刺を交換させていただいた方にメールマガジンをお送りしています。

今年もいよいよ12月となり、朝の最低気温は氷点下の日が続きます。少しは寒さに慣れてきたころでしょうか。中には冬の寒さはどうしても苦手という方もいると思います。そこで今回は「カラダの内側から温めよう！」ということで、カラダの血流を促す筋コンディショニングについて、ストレッチ道場の中軽米スーパーバイザーがご紹介します。

筋コンディショニングとは、文字どおり筋肉を整えるコンディショニングのこと。カラダの冷えや痛みなど、日々の不調を改善するには筋コンディショニングで積極的に血流を促すことが効果的です。さあ、このメルマガを読みながら実践してみましょう！

以前にご紹介した商品の注文も受け付けておりますので、ぜひ t-hanasaka@sportsbrain.jp までお問い合わせください。

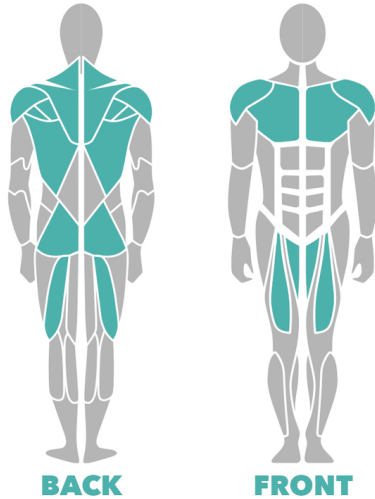
[前回までのメルマガはこちらからご覧になれます。](#)

筋コンディショニングのメリット

血流がスムーズになると老廃物が取り除かれ、必要な場所に酸素や栄養が供給されます。柔軟性が向上するのはもちろん、代謝がアップしカラダの冷えが改善されたり、太りにくくなったりします。免疫細胞も活性化するので、病気の予防に繋がります。怪我の治りも速やかになります。脳に酸素が供給されて頭もクリア、仕事や勉強のパフォーマンスがアップ。筋コンディショニングにはメリットがたくさんあります。

筋コンディショニングを実践する動的ストレッチ3種

ここに効きます！



股関節まわりの筋肉： 大腿四頭筋、腸腰筋、内転筋群、大臀筋、小臀筋、ハムなど、股関節の動きに関わる筋肉

肩・肩甲骨まわりの筋肉： 三角筋、大胸筋、僧帽筋、広背筋、ローテーターカフなど肩関節の動きに関わる筋肉

1. 脚の血流アップ

脚を前後に大きくスイング（左右各8～10回）

周りに気をつけながら、足を前後に振ってみましょう。股関節を動かしていくエクササイズ。ももの前、もも裏のストレッチになり、血流アップの効果が期待できます。

◎ポイント

- ・腰を反らないようにお腹に力を入れましょう。
- ・力み過ぎずにリラックスしましょう。



2. 肩周囲の血流アップ

肩甲骨を寄せる（8～10回）

まずは椅子に座わってバンザイ。そこから、写真のように背中を寄せてみましょう。肩甲骨を寄せることで、背中の筋肉が活性化されて肩こり予防に効果的です。

◎ポイント

- ・腰を反らせないように背中を意識しましょう。
- ・慣れてきたら反動を使うとより効果的です。



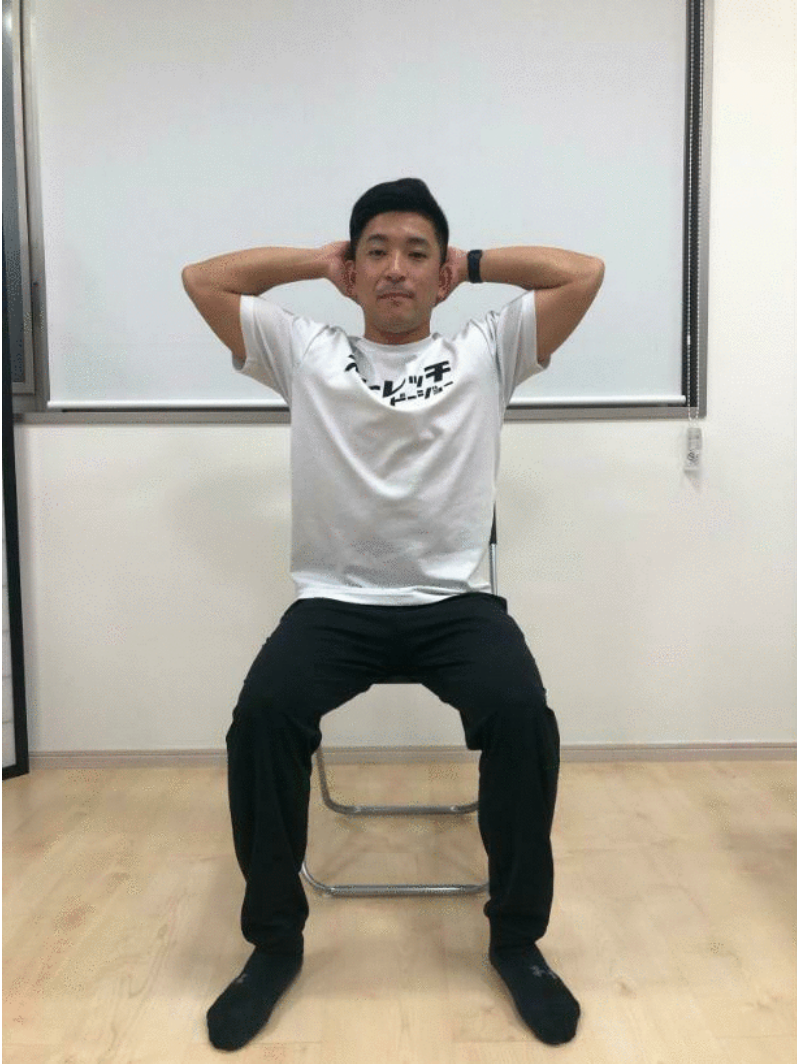
3. 背骨の柔軟性向上

背筋を伸ばして横に倒す（左右各8～10回）

両手を頭の後ろに置き、背筋を真っ直ぐにしながら側屈します。背骨をほぐす感覚で行いましょう。肩甲骨をほぐすだけじゃ不十分。背骨をしっかり動かして血流をアップさせましょう。

◎ポイント

- ・両方の臀部が椅子から浮かないようにしましょう。
- ・腰や背中に痛みがある場合は無理せずに行いましょう。
- ・反動をつけずにゆっくり行いましょう。



最後までご覧いただきありがとうございました。

筋コンディショニングを実践する動的ストレッチ3種類をご紹介しました。寒い時期はつつい運動不足になりがちですよね。今回は限られたスペースでできるストレッチをご紹介しましたので、自宅や職場でぜひお試しください。

私は冷え症とは無縁と思って生活していましたが、アラフィフになり冬には手の指が冷えるようになってしまいました。加齢だからと諦めずに筋コンディショニングをやっちゃいます。みなさんも「血流促進」「代謝アップ」で今年の冬を元気に過ごしていきましょう！

次回のメルマガは、クリスマスのプレゼントにぴったりの商品をご紹介します。お楽しみに！

[メルマガのバックナンバーはこちら。](#)

[メルマガへのご意見、ご感想や商品のお問い合わせなどはこちらからお願いします。](#)

[配信停止希望の方はこちら](#)

【発行】株式会社スポーツブレイン

〒020-0821 岩手県盛岡市山王町10-16

<https://www.sportsbrain.jp/>

Copyright (C) SPORTSBRAIN Inc. All rights reserved.