



水中ウォーキング教室予定表



	7月				8月			
水曜日	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~
夜	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~
金曜日	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~

2ヶ月の
ポイント

首の後ろの筋肉を意識しよう！

日常生活では、スマホやパソコン、読書など、首が前に傾くことが多いですが、右図のように首が傾く角度が大きくなるほど首にかかる頭の重量が重くのしかかります。成人の頭の重さは体重60kgの人で4~6kgとされています。それが60°傾くと27kgにまでなってしまいますので、常に気をつけていきましょうね！



首の曲がる角度が大きくなると、首の骨にかかる負荷が増える



- ★教室以外の時間でも、首の後ろの筋肉を使って頭の後ろを壁で押すようなイメージで背骨の真上に頭を位置させましょう。
- ★頭を正しい位置にするには、肩を後ろに下げて肩甲骨を引き寄せしてから、首を伸ばすことも同様に大切です。
- ★更に、反り腰にならない様に上の二つに加え、おへそを背骨側に引き寄せてお腹を凹ませるようにしましょう！

※NAP全体の秋まつりが10月19日(日)、クリスマス会が11月30日(日)予定です。ご都合をつけて、是非参加ください♪