



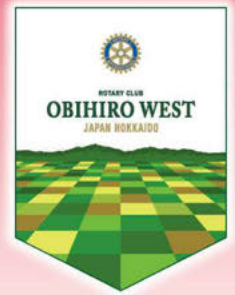
世界に希望を生み出そう

帯広西ロータリークラブ

第2443回例会

会報

2023.8.10



■RI第2500地区スローガン■

今こそ変わる勇気を！
さあ、一步前へ

■クラブ・テーマ■

皆に希望と笑顔と愛を！
ロータリーを楽しみながら活動しよう！

ゲスト



メディカルフィットネスとかち

立花 大希 様

会長報告

天野 清一 会長

皆様こんにちは。会長報告させていただきます。先週はガバナー公式訪問、無事お迎えして終わりとても肩の荷がおりてほっとしました。

今月は会員増強、新クラブ結成推進月間です。新クラブ結成は私どもにはあまり関係ありませんが会員増強月間は会員退会防止も含めての強化月間だと思います。目標90名がとりあえずの目標だと思いますが、例会欠席の方が多くと色々心配な気持ちになりますが、今日出席の会員は休みがちな会員に声がけ宜しくお願いします。

今日は私の車好き、エンジン付きが好きで第一番目にお話したいのはレーシングカートの事です。会員の中にも伊藤公康会員、菊池俊博会員もレースに参加していました。当時はダイレクトエンジンのヤマハ製で100CCの2サイクル単気筒に国産ヤマハフレームまたはイタリア製フレームまたはオーストラリア製フレームに地上3センチの地上高さにバケットシート座り100キロのスピードでサーキット走るとF1フォーミュラカーと同じ体感で首がもげそうになる横Gを我慢して、また奥歯を噛み締めながら乗り回すレーシングカートなのです。

押し駆けてエンジンをスタートして走るカートなのですが、2人で押し掛けするのに息が切れて死ぬ思いをしながら乗らなければなりません。押しがけが段々と辛くなり私はいち早くセル付きのカートでそれと体重が重いのでパワーのある125CCのエンジンのロータック製マックスと言うエンジンを全道でもいち早く購入し、タイヤもハイグリップタイヤで運転して走ることが毎週の楽しみでした。

毎週日曜日は朝から幕別町明野に先輩がオープンさせたサーキットで練習をして、月に一度のアケノサーキットシリーズ戦に参加して子供から大人まで何十台も走行していたのはとても爽快でスリルもありました。当時1996年頃とんねるずもカートを乗り、番組でアイルトンセナを招いての番組で放送していましたので全道でも結構盛り上がりしていました。ただカートとかレースをするものは真剣になるととてもお金が掛かるため長く活動するは難しかったです。そんなカートもアケノサーキットが閉鎖になり走るところが北見が愛別の管外になると活動をやめる方が増えて自然に乘らなくなりました。ただ私はまだ当時のマシンはまだあるので乗れるのですが準備大変なので飾ってあります。



会務報告

立崎 貴之 幹事

①帯広北RC、8月11日(金)の例会は、祝日のため休会と致します。
帯広南RC、8月14日(月)の例会は、休会と致します。
帯広東RC、8月15日(火)の例会は、休会と致します。
帯広RC、8月16日(水)の例会は、休会と致します。
帯広西RC、8月17日(木)の例会は、休会と致します。

②帯広北RC、家族野遊会開催のご案内
日 時 8月19日(土)午後5時
場 所 帯広競馬場 焼肉ハウス「れんが」
※尚、8月18日(金)の繰下げ例会と致します。

③帯広東RC、家族野遊会開催のご案内
日 時 8月20日(日)午後3時
場 所 帯広競馬場 焼肉ハウス「れんが」
※尚、8月22日(火)の繰上げ例会と致します。

④帯広北RC、夜間移動例会開催のご案内
日 時 8月25日(金)午後6時30分
場 所 ジグザグ

⑤帯広西RC、家族野遊会開催のご案内
日 時 8月27日(日)午前10時
場 所 夢の北広場
※尚、8月24日(木)の繰下げ例会と致します。

⑥帯広南RC、家族野遊会開催のご案内
日 時 8月27日(日)午前10時
場 所 焼肉ガーデン幕別
※尚、8月28日(月)の繰上げ例会と致します。

⑦帯広西RC、夜間例会開催のご案内
日 時 8月31日(木)午後6時30分
場 所 北海道ホテル



ニコニコ献金

親睦活動委員会 河合 敏 会員

堀内 里恵 健康増進委員長
本日健康増進委員会の担当例会です。よろしくお願ひします。

増井 信也 会員
本日、当法人のスタッフが講和させて頂きます。よろしくお願ひ致します。

佐藤 聡 会員
第4回同好会ゴルフコンペ優勝と前年度麻雀同好会年間優勝を頂きました。皆様のご声援に感謝申し上げます。



会長 天野 清一 副会長 上野 裕司 会場監督理事 伊藤 公康 発行：広報委員会
幹事 立崎 貴之 副会長 柳沢 一元 プログラム委員理事 近藤 真治 委員長 板倉 利幸 (副) 朴 昌人



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル東館3階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

松原 宏樹 会員

ゴルフ同好会コンペで真ん中賞を頂きました。

河合 敏 会員

ニコニコを発表しましたのでニコニコします。

ニコニコ
献金

8月10日

10,000 円

累計

107,000 円 (8月10日現在)

▼プログラム

堀内 里恵 健康増進委員長



皆様こんにちは。今年度の健康増進委員会は会員一人一人が益々健康で活力に満ちた活動ができる様、健康の維持には欠かせない体の動かし方や健康についての情報提供を二回の例会を通じて行き皆様の健康サポートを行っていきたいと思います。今回は第一回としてメディカルフィットネスとかけにてトレーナーとして活動されています理学療法士の立花大希先生をお招きして、平均寿命、健康寿命のお話と健康増進のために実践的にできるトレーニング、ストレッチのやり方をお伝え頂きます。立花大希先生よろしく願います。

「年齢を積んでの貯筋～子供の運動力低下」

メディカルフィットネスとかけ 立花 大希 様



はじめまして立花と申します。本日はこのような機会を頂きましてありがとうございます。では、私の方でお話を始めさせていただきます。

本日のテーマは健康増進、年齢を積んでの貯筋、子供の運動体力低下というお話をさせていただきます。流れに関しましては以上の3つ挙げさせていただきます。年齢を積むことによる貯筋、造語をちょっと作らせて頂きました。貯筋の重要性、現在の子供の体力、最後に運動レクチャーということで、この運動レクチャーをいっぱいやりたいかと思っておりますので、最初の方はごめんなさい駆け足になるかと思っております。

今ご紹介頂きました立花大希と申します。資格はアスレチックトレーナーと理学療法士として現在仕事をしておりまして、今まで札幌の整形外科でリハビリテーション病院併設のフィットネスで勤務してきました。現在は医療法人愛和会のメディカルフィットネスとかけということで勤務しております。こちらでは子供と高齢者までダイエットからパフォーマンスアップ、基礎疾患からアスリート、様々な目的さまざまな方々の運動指導させて頂いております。当施設はトレーニングと食事という両方のサポートをさせて頂いております。またのスポーツ現場としては現在野球やフィギュアスケートといったスポーツ現場でトレーニングを指導させて頂いております。本日のメッセージになります。貯筋、筋肉を貯めるということに関して運動をしてくださいということになります。ゴルフやジョギング、ウエイトトレーニングなど、なんでも運動は構いません。ただ間違っただけの方法やケガをしなければ何でもいかなと私は思っておりますので、是非健康の為に運動をして頂ければと思います。

ここで年齢を積むことにその貯筋の重要性というお話をさせていただきます。平均寿命っていう所からちょっとお話させていただきます。0歳における平均余命ということになります。世界でも、世界の今平均寿命ということでは男性70.8歳、女性では75.9歳と言われております。日本は世界的に長寿な国になります。令和2年のデータになります。令和2年になりますと、日本は男性で81.49歳、女性で87.60才全体としまして、84.55歳と80歳を超える平均寿命となります。これが2040年になりますと、男性ではさらに1.78歳。女性では2.03歳増えて、さらにご長寿になられる可能性というのが平均寿命で見られるところになります。これが令和2年のデータになるのですけれども、この間令和4年の最新のデータが出ましたので共有させていただきます。2020年のところに関しましては、男性で前年比より0.42ポイント下がっております。女性では0.49ポイント下がっておりまして、2021年、2022年と2年連続で縮む傾向にありました。こちらに関しましては、新型コロナウイルスの影響が大きいというふうにかえられておりますけれども2040年将来的に見た場合はさらに健康寿命というところが伸びていくのではないかと考えられております。

もう一つ出てくるのが健康寿命というところになります。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間というふうに言われておりまして、要は生活、労働、

家事、知的認知症というところに支障がない、いわゆる自立して健康に暮らせる期間というふうになります。こちらは男性で72.68歳、女性で75.38歳。現在の平均寿命が80歳代に対して健康寿命は70歳代というふうに考えられます。このように差というものが生まれてきます。この差っていうのは、日常生活の制限にある不健康な期間というふうの意味することになります。こちらのデータですが赤いところが平均寿命、緑色が健康寿命というところになるのですけれども、平成3年から令和元年までになります。両方とも上に伸びてきております。どちらも延伸しているというふうになるのですけれども、現在約男性では8年間、女性では12年間この不健康な期間というものが存在しております。このような健康期間というのが今現在あるのですけれども、じゃあその期間は何と云うかといいますと日常生活が制限され、この介護や支援というものが必要となっております。そうしますと個人の生活の質というものがやはり低下してきますので、差を縮めて頂くということが重要になってくるかと思っております。

この介護保険ですが要支援と要介護というふうにあるのですけれども、この介護が必要になった原因というところを見て行きますと、赤文字のところこれが運動器という問題になります。運動器は骨、筋肉、関節といったところになります。そのような体の問題によって要支援、介護というものが必要になっていくというのが現在の原因になります。運動器という言葉が出てきますと近年聞くのは、このロコモティブシンドロームという言葉が出てきます。運動器、骨関節、筋肉などの衰えというのが原因で、歩行や立ち上がりといった日常生活に障害をきたしてくる、やはり年齢とともにこの筋肉量、骨密度というものがやはり低下傾向にあるというのが原因になります。最後の方ですが65歳以上の新体力テストということで、1998年から2018年までの65歳以上の方が国で行っている新体力テストと体力テストの結果になります。これは上がっています。年々結果としては上がってきておりますので、高齢期による身体機能というものがやはりこう若返ってくる能力が高まってくると、健康寿命というのは延伸してくるのではないかと考えられます。運動器、骨関節、筋肉というものが衰えてきますとやはり痛み、可動域制限、体が大きく動かせなくなってきます。そうなりますと移動能力低下、歩きや階段とか最終的寝たきりとなってきますとこの辺で介護支援というものが重要になってきます。

私が提案したい事としましては運動です。運動を皆さんにして頂くことによって、お金ではなく筋肉という筋を貯筋して頂きたいと思っております。運動による貯筋で不健康な期間というのを縮めて頂きたいと考えております。では一方で子供の体力っていうのはどうなかっていうのも少しお話させていただきます。残念ながら子ども体力というのは低下してきております。先程と同じような体力テストの結果になるのですけれども、2008年から2022年までのデータになるのですが、上がってきたものが段々下がってきております。この上がりというのも実はその前を見ますと、かな

りもっと高い位置にありました。令和4年昨年は過去最低の点数だったというふうに言われております。こちらのデータになりますが、年少、3歳、4歳、5歳の年少児の動作発達得点というところを見ております。白文字のところこちらが1985年になります。黒文字が2007年のデータになるのですが、こちらですが年少、3歳の1985年の動作発達得点が動作の獲得と年長児の2007年のこちらがほぼ変わりはありません。年々こういうふうに着てはきております。言える事としては、現在の5歳児というものは約20年前の3歳児程度の運動能力という事で能力自体の獲得が遅くなってきているというふうと考えられます。最終的に最近ではこちらの先程ありましたロコモティブシンドロームという言葉に子供というものがつきまして言われております。しゃがめない片足で立てない前屈ができないこのような子供というのが多く存在しております。現代の子供というのは運動体力の基盤というのが低くなってきております。こま今後、年を取り、高齢者になった際に果たして健康なのかという疑問が残ってきます。将来的なことなので今はわからないことになってくるのですが、この運動能力というものが子供はやはり低くなってきているのでこの健康というところが怪しくなっていると思います。子供の頃から子供貯筋というものをしておきたいと思っております。これに関しては筋肉を貯めるという考えではなく運動体力を高めていただきたいと考えております。

では、本日の最後の運動レクチャーというところをさせていただきます。本日のテーマが貯筋というふうになりましたので、この貯筋をするためのポイントというのを3つ挙げさせていただきます。1つ目に良い姿勢、2つ目に柔軟性と可動性、体を大きく動かせるかというところ。3つ目、筋力トレーニングというところをあげさせていただきます。一つずつ見ていきたいと思っております。まず良い姿勢です。理想的な姿勢に関しましては、我々はこのような5つの点でみていきます。まず耳です。耳の穴から肩の外に肩峰という尖っている骨があります。そして続きましてこちらの大転子と言っている大腿骨です。股関節を作る大腿骨という骨の外側に1番飛びでる骨、そして膝の膝蓋骨の後面、お皿の裏面だと思えばいいと思います。外果外くるぶしの2、3cm前、前方というところ。そこがこのように一直線にあると理想的で良い姿勢というふうと考えられます。耳、肩、股関節、膝足首というところが一直線上にあるとすごく嬉しいです。ただ不良姿勢というのが出てきます。これは高齢者もそうですし、子供に関してもこのような円背、猫背姿勢というのは多く見られます。どういう姿勢かと言いますと頭というのは実は8kg、9kgと重いものになります。その状態になりますと頭が前に出てきたり、巻き肩、肩が前に撒かれたり骨盤というのがここにあります。これが後傾と言いまして後ろに寝る状態になります。そうしますと膝が曲がり、後方重心、踵重心になってしまいます。このような姿勢ですとやはりどこか痛い問題が出てきますので、姿勢を直して頂くというところも重要になってきます。ではその姿勢を直していくというところに関しまして柔軟性、可動性というところを直していきたいと思っております。このような方がいたとします。こうなった場合どう運動エクササイズをしているかとなりますと本日この赤いところ。円背と膝が曲がるというところに関して運動をして行きたいと思っております。円背は後程ご説明させていただきます。胸郭と言いましてこの胸の前です。ここが閉じてくる状態になります。ここに関してはエクササイズをして頂きたいと思っております。続きまして膝が曲がってしまう、膝が伸びないというものに関しては、ストレッチをご紹介したいと思っております。

ではここから始めさせていただきます。膝を伸ばすストレッチです。膝が伸びないという原因はいろいろあります。変形性膝関節症のように骨自体が変形してきまして、構造的に伸びないという方がいるのですが、今回は高機能的な筋肉の面からお話しさせていただきます。膝が曲げる筋肉というのは膝の裏面になりまして、ふくらはぎ下腿三頭筋と裏もものハムストリングスというのが膝を曲げる筋肉になります。よくこのように静的ストレッチと言いまして、じわーっと30秒を伸ばすようなストレッチというのをされるかと思っております。

けども、これももちろん良いストレッチです。これに今回は違ったものをご紹介したいと思っております。柔軟性というところに関しましては私の考え方になります。伸張性と言いまして、伸ばすようなストレッチとともに滑走性という考えが重要になってきます。滑走性を語る上で出てくるのが筋膜という考え方になります。お時間がありますので簡単にご説明させていただきます。筋膜というのは、体全体をこのように包んでいる膜だと思えばいいと思います。近年よく聞くのがこういう筋膜リリースという商品。色々お聞きするかと思っております。当施設でも使っております。こういうグリッドと言いまして筒のものでゴリゴリ転がして筋膜をやられていく、最近ではこういうマッサージガンと言いまして結構安価に買えるのですが、ガンで高振動を与えることによって筋膜を緩めていくという商品もあります。この筋膜というのですが体中の筋膜だけではなく一部となります。どういうものになりますかというところ、ここで馴染みがないかと思うのですがファシアという存在が実はあります。我々体というものは筋肉と筋肉の間だったり、他に体には神経、脳からの運動だったり感覚を伝えるところになります。血管、皮膚など、いろんなものがあり脂肪もあります。そういう間を埋めるこういう幕、ファシアというものが実は存在してございまして、筋肉と筋肉の間にこう糸上のものがいわゆる納豆の糸のようなものだと聞いて頂ければいいと思います。こういうものが存在してございましてこういうファシアの一部が筋膜と言って現在商品化されております。こういう滑走という考え方はどういうことかと言いますと、筋肉が2つ存在していると思ってください。これが膝を曲げる筋肉、膝を伸ばす筋肉だとします。お互い作用というものは逆になります。お互いの筋肉が一緒に動いてしまったりするとすごく体というのは動きにくい。作業の違う筋肉は、お互いを干渉しないように動いて頂ければ楽に動きますのでこのように滑っていく滑走という考え方が重要になってきます。柔軟性に関しましては伸張性。このように筋肉が伸びていくものと滑走性の伸びていくように滑走するつるつると動く柔軟性というものが必要になります。先程のこちらは伸張性のストレッチというふうにして仮定させていただきます。本日はこちら滑走性のストレッチというものをやってみたく思っております。スーツだったりしますので、もし無理とか痛かったら遠慮なくやめて頂いてよろしいのでは是非やって頂ければいいと思います。このストレッチですけれども、寝てやって頂く方が効果が出やすいので今日は紹介だけさせていただきます。このように寝て頂きますと膝を伸ばしたまま天井に持って行きます。その状態で首を上下で自分に動かして頂きます。そうしますとつま先を自分の方に向けた際に足のこの膝裏が突っ張ってくる感じがあります。この裏を滑走させるのがこのストレッチになります。本日は座ってやっておりますので座ってやる場合はこのように足を抱えて頂いて膝を伸ばします。そこで足首をこのようにゴリゴリと前後に上下に動かして頂くのと後ろが伸びてくる感覚があるかと思っております。僕もやってみたいと思っております。このように足伸ばして頂いてちょっと前屈します。両手で膝の裏もって頂きますと足首を上下10回程度動かして頂くのと膝の裏だったり、ふくらはぎというところがつっぱってくるかと思っております。じわーって伸ばすのもいいのですがこのように動かしながら滑走をさせて頂くのと体というものが動き易くなるかと思っております。是非やって頂ければいいと思います。このような形で今日は3つご紹介していきたいと思っております。

次に上半身動かします。上着を脱がせて頂きます。続きましては先程胸郭というところで猫背に関して胸郭を閉じていくというところに関しての運動をやってみたく思っております。こちら後ろから見まして肩甲骨というのが両方あります。肩甲骨の肩、関節を作る骨になります。これを背骨に寄せていく形になります。猫背になりますと肩甲骨が外の方に移動してしまいます。これを内に寄せていくと胸というものが張られてきます。このように胸を張ります。そこから肘をつけます。このように運動して頂ければいいと思います。ポイントとしましては肩のラインで肘を曲げて頂いて胸を張ります。そこから両方肩のラインで肘をくっつけます。ヒジ

がつきにくい方というのは後ろの広背筋、腰の筋肉というのが硬くなってきていますのでここを動かして頂ければ凄く嬉しいです。可能でしたら開く時に息を吸って頂いて閉じるときに息をフーと吐いています。吸って胸は張りフーと吐いています。このように胸を張るといものが先程の胸郭、猫背に関していいエクササイズかなと思います。是非これも寝て実施して頂ければ凄く嬉しいです。特にゴルフですとか野球とかスイング系をするスポーツ、運動されている方は是非やって頂ければと思います。寝て実施する方法です。下の足を横向きになって下の足を伸ばします。上の足を膝90度に曲げて頂いて床につけた状態で両手を合わせたところから、上の手を反対に開いてきます。柔らかい方はこのように床の方までいきます。ただ硬いと頭の位置で終わってしまいます。息を吸いながら開いて吐きながら閉じていく吸いながら開いて吐きながら閉じていく。こういうものが胸郭の改善というものになるのですけれども胸郭というのはどこかといいますとこちらの肋骨でできる部分、ここを胸郭と言います。この胸郭の中には心臓や肺というものがありますので先程の胸の開きももちろんなのですが、この胸郭の所が動いてくると体がとても楽になってきます。腰です、よくある腰痛。腰というのは実は回すのに不得意な構造になっております。お辞儀、前傾の動きが得意な構造になっておまして回すというものはこの胸郭と言う所がとても得意な構造になっております。ここを是非動かして頂ければと思います。本日はこのように座ってご紹介だけにさせていただきます。膝の間です、膝の間に手を入れて頂いて足を固定します。そこから片手を頭につけて開いていきます。柔らかいとこのように天井の上までいくのですけれども、服とかの素材によっては動きづらいので無理せずにやって頂ければと思います。私は少年野球を見ているのですけれども、少年野球の子供達にピッチャーをする子には天井までこの肘が上がるような柔らかさを作りなさいというふうに指導しております。是非お孫さんがいましたらたらこういう胸郭の動きをさせる際には上までいく柔らかさを作って頂ければと思っております。

では最後に貯筋をするためのポイント、筋力トレーニングという話になります。1番大事なのはこの筋力トレーニングです、貯筋の中で一番重要かと思えます。その中でもよく聞くこのスクワットというものがすごく重要になります。スクワットに関しては正しいフォームや深さというものでやって頂きたいと思えます。こちらの写真のように膝が前に出してしまう、内に膝が入ってしまうこのようなフォームですと間違っただけで怪我というものができてしまいますので正しいフォームでやって頂きたいです。最後にこれを是非一緒にやれればと思っているのをお願い致します。ちょっと見て頂ければと思えます。ただの立ち座りです。スクワット前段階のトレーニングとしてよくやるのですけれども、椅子からの立ち上がりという動作になります。椅子がなければスクワットというものになります。これを効果的にやるポイントというものを先に3つご紹介いたします。一つ目、膝つま先の方向を維持する。二つ目、股関節、膝、足首を一緒に使って曲げ伸ばす。三つ目、荷重は足底三点。この3つを是非意識してやって頂くと凄く効果的な貯筋のトレーニングになるかと思えます。まず一つ目です。膝つま先の方向という形にしましては立ち座りする際にこの膝とつま先、これが必ず同じ方向を向いて頂きたいと思えます。これが膝内に入ってつま先が外に出してしまうと膝関節というものがこう捻じられてきます。中には半月板軟骨というところにすごく負担がかかり炎症を起りやすくなりますので、基本的には一直線でやって頂きたいです。続きまして股関節、膝、足首を一緒に使ってまで曲げ伸ばす、下肢に関して大きな関節は股関節、膝、足首という3つ大きな関節があります。これを一緒に伸ばす、一緒に曲げる。これを意識して頂きたいです。動作の中で我々日本人は膝を優位に使いやすいためこの膝だけで曲げてしまうと膝というものが痛くなります。最後です。荷重をこの足底三点というのを意識して頂きたいです。動作をする際この体重が跟と親指の中、母趾球、小指のおなか小趾球のこの三点、いわゆるカメラの三脚のようなイメージで足裏全体三点で立って頂ければと思

います。間違っただけでフォームよくあるのがこのような方法で踵中心になってしまいますとつま先が上がったり、へっぴり腰になりますので足底三点を意識して頂きたいです。もう一度まとめます。膝つま先の方向の一致。股関節、膝、足首を一緒に使って曲げ伸ばす。三つ目は荷重は足底三点。ここを意識して是非やって頂きたいと思えます。ちょっと僕もやってみたいと思えます。是非皆さんも可能でしたら足をぶつけない程度にやって頂ければと思えます。膝とつま先を真っすぐ向けて頂いてここから少しお辞儀して立ち上げます。そのまま座っていきます、立って座る。これがあの椅子がない状態になりますと先程のスクワットです。このまま座らないとスクワットというものになります。是非これを足底の荷重を大事にしてやって頂ければと思えます。つま先と膝の方向を一致、股関節、膝、足首を意識する、荷重を意識して頂ければと思えます。ありがとうございます。

ではまとめに入ります。先程あげましたこちらの不良姿勢、実はちょっと見ていきますと1番最後に後方重心というものが出てきます。これはいわゆる踵に乗りやすいというものになります。本日貯筋をするためのポイントというところで3つ挙げさせていただきました。一つ目は良い姿勢。二つ目はその姿勢を作るために柔軟性、可動性を大きく動かせるようにということです。三つ目に筋力トレーニングの大事なこと致しましてはやはりスクワットというものが下肢の筋肉を高める上で重要になります。そこにしましてもう一度3つのポイントですが、膝、つま先の方向を一致する。股関節、膝、足首を一緒に使って曲げ伸ばす。三つ目、荷重は足底三点。実はこの荷重というところでこの後ろにのっている状態が後方荷重です。後方荷重のところを足底三点にのるように意識するだけで姿勢というのは少し良くなっていきますので運動の効果を高める場合はやはり姿勢というところを意識してまず取り組んで頂ければ凄く嬉しいです。本日のまとめになります。ゴルフやジョギング、ウエイトトレーニングなんでもよろしいので運動を是非やって頂ければと思えます。間違っただけで怪我をしなければ何でもよろしいです。ただこんな時は是非我々プロトレーナーを頼っていただければ助かります。運動の仕方がわからない時や痛み違和感がある場合、そういう時は体が動きたくなくなってしまうのでこういう違和感がある際は来て頂きたい。あとは減量ですね、食事というものは実に大事になってきますので意識して頂いて最後パフォーマンスアップ、ゴルフの飛距離を上げたい、何かジョギングでもマラソンの記録を短くしたい、そういう際はぜひ我々プロを頼って頂ければと思えます。駆け足になりましたがご清聴の程ありがとうございます。

