

2019 スマイルカレンダー

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団
マスコットキャラクター スマイルくん



健康美脚を目指して、レッツ美脚体操！！

美脚チェック

まずは、ご自身の脚が美脚かどうかをチェックしましょう。
内側のくるぶしと母指球をくっつけて立ちます。その時に、太もも・膝・ふくらはぎ・くるぶしはくっつくでしょうか・・・くっつく理想の脚といえます。

美脚の黄金比 (太さ) **太もも:ふくらはぎ:足首 = 5:3:2**
身長×0.3 身長×0.2 身長×0.12



脚の筋力チェック

1 座位チェック法

両膝を伸ばし脚をそろえて座る。
膝裏を床につけたまま両足首を90度に曲げ、つま先を天井に向ける。
踵が1~2cm床から浮くと筋力のバランスが良いといえるが、膝が浮くと筋力が不足している状態です。



2 立位チェック法

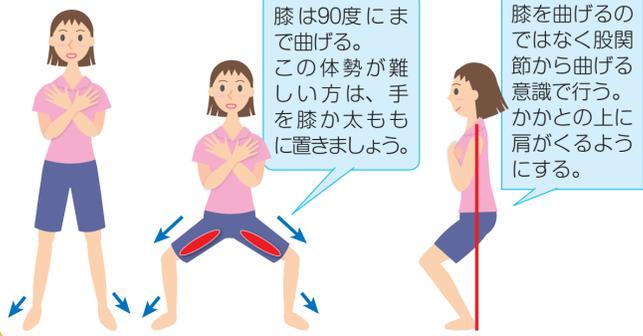
片足立ちでスクワットを行います。
立っている脚の膝を曲げ、元の状態に戻します。
※膝がつま先より前に出ないようにしましょう！！
3~5回程度繰り返すことができれば脚の筋力があるといえますが、できなければ筋力が劣っている状態です。



健康美脚トレーニング

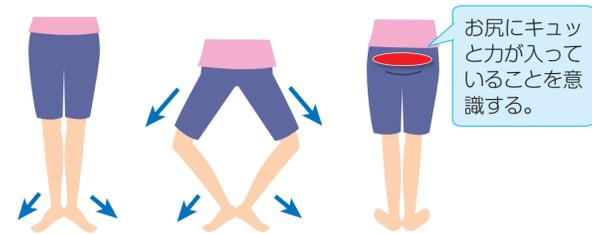
1 ワイドスクワット (10回×1~3セット)

脚を肩幅よりも広く開き、つま先と膝を外側に向けます。
息を吸いながら股関節から曲げ、腰を落とし、太ももが床と平行になれば、息を吐きながらゆっくり元の状態に戻しましょう。
※内転筋を鍛えることで、O脚予防・改善、骨盤や股関節の安定に関わります。



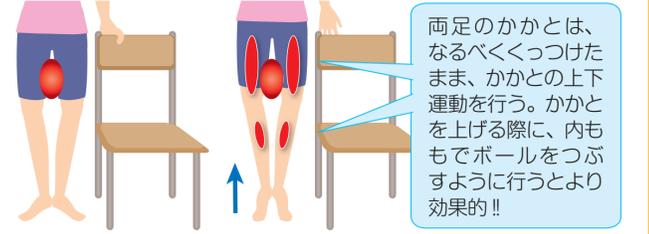
2 バレリーナ体操1 (10回×1~3セット)

かかとをつけ、つま先を45度に開きます。
膝とつま先が同じ方向を向くように、息を吸いながら膝を曲げていきましょう。
※上半身が前傾にならないように、お腹に力を入れて行いましょう。
元の状態に戻るときは息を吐きながら行い、お尻にキュッと力が入っていることを意識しながら戻しましょう。
※臀部や内転筋の筋力UPに効果的です。



3 バレリーナ体操2 (10回×1~3セット)

かかとをつけ、つま先を45度に開き、内ももの間にボール又はタオル等を挟みましょう。
かかとをくっつけたまま、かかとの上げ下ろしを行います。かかとをあげる際に、内ももでボールをつぶすようにし、お尻やふくらはぎにも力が入っていることを意識しましょう。
呼吸法は、バレリーナ体操1と同様です。
※臀部や内転筋+ふくらはぎの筋力UPに効果的です。



※バレリーナ体操はバランスがとりにくいため、不安な方は椅子や机などを持ちながら行いましょう。

健康美脚ストレッチ

テレビを観ながら、寝る前にちょこっとストレッチをプラスすると、さらに健康美脚に!! ※ストレッチは、各動作20~30秒を目安に無理のない範囲で行い、必ず呼吸は止めないようにしましょう。

1 臀部のストレッチ

イスに浅く腰を掛け、左膝の上に右足首を乗せます。
その状態で股関節から上半身を前に倒していきましょう。
反対側も同様に行います。



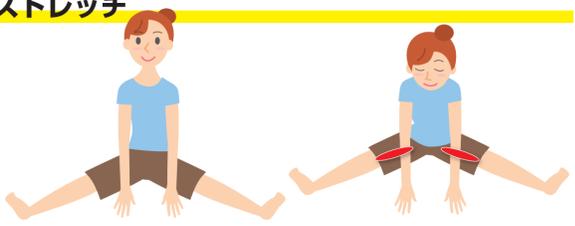
2 太もも裏 (ハムストリングス) のストレッチ

床の上に長座になります。(坐骨の上に上半身が乗るように座りましょう。)
つま先をまっすぐ伸ばし、息を吐きながら股関節から前に倒しましょう。
※足を伸ばすのが辛い方は、骨盤を立てた状態で膝を軽く曲げて行いましょう。



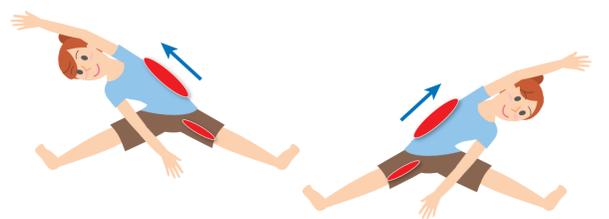
3 内もも (内転筋) のストレッチ

床に開脚で座ります。(広げられる範囲で両足を開きましょう) つま先を天井に向け、坐骨の上に上半身がのるように座りましょう。
その状態で、息を吐きながら股関節から上半身を前に倒します。
※この際に、つま先が内側に入らないことと、上半身が丸まらないように気をつけましょう。



4 内もも、太もも裏、腹斜筋、脇腹までのストレッチ

床に開脚で座ります。(広げられる範囲で両足を開きましょう) つま先を天井に向け、坐骨の上に上半身がのるように座りましょう。
右手を正面に置き、左手を上げ、息を吐きながら上半身を右側に倒していきましょう。
反対側も同様に行いましょう。



1 JAN 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 ※5 スマイルくん誕生日	2 FEB 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	3 MAR 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	4 APR 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	5 MAY 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	6 JUN 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
7 JUL 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	8 AUG 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	9 SEP 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	10 OCT 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 NOV 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	12 DEC 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

尼崎市記念公園
●ベイコム総合体育館・陸上競技場・野球場
補助陸上競技場・テニスコート
●トレーニング室・レインボースポーツスクール
●スポーツ指導員の派遣

サンビック尼崎
●屋内プール・中央体育館・中央地区会館

尼崎市西長洲町1-4-1
☎06-6489-2027

☎06-6481-0201

☎06-6489-2039

尼崎市西御園町93-2
☎06-6413-8171

小田体育館 尼崎市潮江1-15-3 ☎06-6498-4761

大庄体育館 尼崎市菜切山町20 ☎06-6419-5373

立花体育館 尼崎市三反町1-1-1 ☎06-6423-5550

武庫体育館 尼崎市武庫之荘8-17-5 ☎06-6431-2507

園田体育館 尼崎市食満2-1-1 ☎06-6492-5286

シティスポーツクラブ尼崎(WOODY) 尼崎市南武庫之荘3-37-1 ☎06-6436-1730

猪名川町スポーツセンター 川辺郡猪名川町万善字十貫25-1 ☎072-768-2277

猪名川町B&G海洋センター 川辺郡猪名川町伏見台1-1-27 ☎072-767-4100

青少年いこいの家 (野外活動施設) 川辺郡猪名川町万善字東山6-1 ☎072-768-0614

☎06-6436-1730

☎072-768-2277

☎072-767-4100

☎072-768-0614



祝日・記念日は、祝日法改正などにより変更される場合があります。



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団
〒660-0805 尼崎市西長洲町1丁目4番1号 お問合せ先 ☎06(6489)2027

ホームページアドレス
<http://www.aspf.or.jp>

aspf 検索