

# 第1回半原レッドデビルス カレッジ（デビカレ） ワンコインレッスン訪問記

平成28年2月21日

2月21日、新規登録団体・半原レッドデビルス【代表・平山コーチ】のデビカレを訪問しました。半原・川北児童館に共立総合整骨院（本厚木院長）信岡 慶 先生（半原レッドデビルスのサポーター）をお迎えし、第1回半原レッドデビルスカレッジが開講されました。中学生から大人まで様々な年齢層の男女30名が参加し、姿勢（欧米人との違い・猫背になると？・腰痛・姿勢チェック、関節や筋肉への影響、ストレッチ）などのお話を熱心に聞いていました。その後二人ペアになり壁を使った姿勢チェック、効果的なストレッチ・トレーニングの実技が行われ、普段気づかない自分の姿勢チェックと改善（ストレッチ）方法を学習し大変有意義なものでした。

初めてのレッスンでしたが良い経験でした、次の機会に皆さんも参加してみたいですか。



## 皆さん！ 姿勢チェック（壁を使った立位姿勢）をしてみませんか？

壁から30cmほど前に背を向けて立つそのままの姿勢で壁にくっつくように下がる  
壁と腰の間にできた隙間をチェック…A：正常、B：猫背（骨盤後傾）、C：反り腰（骨盤前傾）

Q1. お尻と背中どちらが先に壁につきますか？

A. お尻と背中が同時、B. 背中が先、C. お尻が先

Q2. 壁とお腰の間は？

A. 片手がギリギリ入る程度、B. 手が入らない、C. 手がスット入る

Q3. 今の状態は？

A. 壁に頭、背中、お尻の3点がつく、B. 壁と頭の隙間も大きくあいている、

C. お腹が前に出ている

運動の大切さ！

【ストレッチングの効果】 関節可動域（柔軟性）の維持・向上、血液循環の向上、障害予防、  
疲労回復の促進、疼痛の軽減、リラクゼーション、筋肥大、筋委縮の抑制

【お問合せ】 半原レッドデビルス事務局まで ☎070-3115-3598    ✉ [hanbara2001rd@yahoo.ne.jp](mailto:hanbara2001rd@yahoo.ne.jp)

半原レッドデビルス【代表・平山コーチ】 『走る』で つながるコミュニティ

—私たちは、「こども」から「おとな」までスポーツでつながる仲間づくりを目指します—

キッズラン、ジュニア、おとなデビルス、デビルスカレッジを提供    目標宮ヶ瀬 24時間マラソン<sup>がんばれ</sup>