

蒸し暑い日もある季節になりました。新型コロナウイルスの緊急事態宣言は解除されましたが、いまだに外出もままならない状況が続いています。5/23の19時よりオンライン懇親会を実施しました。参加者は6名で、1名は音声が出ずに次回参加になりましたが、今後もコミュニケーションをとる方法として実施していくことと思われます。朝練は、しばらくはラジオ体操をした後は、各自自主練で少人数で出来るだけ離れて走ることにしたいと思います。

NHK プロフェッショナル仕事の流儀にて、ラグビーのエディージョーンズさんが、この時間を有意義に過ごすか、無為に過ごすか。有意義に過ごせば危機を経てより良くなる。困難の先により良いあなたがいるかもしれない。全ての人に与えられたチャンスです。と、言っていました。前向きに考えるしかありません。与えられた時間を有益に過ごしたいものですね。

YouTube で、肩甲骨フチャフチャはがしをやっていたので紹介します。

① 前鋸筋と肩甲下筋をほぐす、

腕を頭上にして、前鋸筋を面でなぞる

脇に親指を刺して肩甲骨の裏側を触り、腕をおろし、もみもみする 30秒

②僧帽筋を緩める

後頭骨から首や背中についている 肩甲骨を挙上させる筋肉

手を背中にまわす、必ず脱力、頭の後ろに反対の手を当てます

頭を下に向けて反対側斜め45度に倒す 左右30秒ずつ

③菱形筋のセルフケア

背骨と肩甲骨の間の筋肉 肩甲骨を寄せる筋肉

手を組んで前に突き出す 背中後ろに突き出す7秒キープ

肘を曲げて腕を上げ肩甲骨を寄せる 7秒キープの3セット

④肩甲骨回し

両手を肩に添え 肘は正面に向け 肘が耳の横を通るように大きく回す

大きくゆっくり肩甲骨が動いていることを確認 30秒経ったら反対回し30秒

特に④は、ひじまる体操と言って以前からもやっていました。皆さんいかがですか。

現在でも外でのジョギング、散歩は許されていますが、密集に気を付け、他人とすれ違う時などは、スピードを落とし十分に距離を開けて、くしゃみや咳をしないようにする必要があります。マスクの装着やバフ等で鼻と口を覆ってのランニングに抵抗がなければ、有効な対策になります。すれ違いの時だけでも、呼吸を落ち着かせてマスクを装着しても良いでしょう。今は、人との遭遇を減らすことが、走りやすさにも繋がる状況になってきています。遠出は避けて、自宅の周辺などでランニングをする時でも、走る時間帯やエリアを工夫していきたいところです。無理せずに、ゆっくりと走りましょう。