

我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/4

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
少しづつ暖かくなってきている今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。体動かして、いい汗かいていますか？
激しい運動はできない、でも適度に身体を動かしたい！という方にお勧めの教室が4月から始まりました。
その名も「**アクティブヨガ**」！ヨガは知っているけど、アクティブヨガは聞いたことがない人が多いと思います。
今回の豆知識は、アクティブヨガについて説明いたします。これを読んだら我孫子市民体育館武道場へGO！



アクティブヨガ

ヨガは、古代インドの哲学で、**心と身体を調和させる修練法**が起源です。呼吸や瞑想などを組み合わせて、**心身の健康と内面の平穏**を追求します。もともとは精神的な修行の割合が大きかったのですが、現在のフィットネスクラブのヨガは、ダイエットや身体のゆがみ・姿勢改善や冷えの改善、肩こり・腰痛改善などの肉体的改善が目的になっている方が増えてきています。もちろん、ホルモンバランスや自律神経を整え精神的な安定にも効果があります。そんなヨガの中でも「**アクティブヨガ**」は、肉体的改善の要素が強いと言えます。アクティブとは、**【活発】【積極的】**などの意味があり、つまり積極的で活発なヨガ、という感じですね。ヨガのポーズを1つ1つ止めずに流れるような動きであったり、自分の体重をしっかり支えて行うので**筋トレにも近い動き**を取り入れたり、通常のヨガよりも少し強度が高くなるけれど、**運動不足解消**にピッタリです。もちろん**姿勢改善・腰痛改善・肩こり改善**にも。そして、やはりヨガの1つなので**精神的な安定**にもおすすめです

筋トレとヨガはどちらがいい？



筋トレとヨガは、どちらをやった方がいい？と聞かれたことがあります。答えは両方。筋トレとヨガの効果が違うからです。筋トレは、筋力UP・体力づくり・姿勢改善・ダイエット・などが目的で、ヨガは、精神の安定・柔軟性の向上・姿勢改善・ダイエットなど同じ目的もあるけれど、メインの効果は**身体作りが筋トレ**で、**精神の安定と柔軟性**がヨガなので両方行うことで**精神的・肉体的の健康**につながります。それに、筋トレだけを続けていると硬い筋肉になってしまい、関節の可動域が狭くなることもあります。ヨガにはストレッチの効果も期待できるので、筋肉の柔軟性を高めて関節の可動域を広げれば、**動かしやすい身体**になります。ではヨガだけでもいいのでは、と思いますよね。でも筋力が足りなくて体重を支えられなければヨガのポーズを**維持することが難しく**なります。なので筋トレをして**基礎的な筋力**をつければヨガのポーズを維持できて、より一層ヨガが楽しくなって、続けることで**動かしやすく健康的な身体**を手に入れることができるでしょう。でも筋トレとヨガの両方は時間的にも気持ち的にもキツイなー、という人におススメが**アクティブヨガ**！基本はヨガだけど、筋トレに近い動きも取り入れているので一石二鳥！そんな**アクティブヨガ**が4月から開講します。詳しくは**下記**で。 今回の豆知識はアクティブヨガの宣伝でした。



4月から木曜日にも！

現在、かんたんヨガ火曜日15:00～16:00、夜ヨガ水曜日18:30～19:30でヨガ教室を行なっていますが、新たに4月から毎週**木曜日15:00～16:00でアクティブヨガ**が始まります。ヨガが初めての方も、ヨガ経験者も、一緒に良い汗かきましょう。
1回500円 お得な回数券(11枚で5000円)もあります。予約受付は我孫子市民体育館スタッフまたはホームページからも受付できます。



担当インストラクター
YOSHIMI

2022年、IHTA認定
ヨガインストラクター1級
の資格を取得後、
ヨガインストラクターとして
活動を開始。強度の高い
パワーヨガ・アクティブヨガ
が得意！！
トレーナー経験もあり、
現在フリーランスで活躍中



監修：構成 フクシ・エンタープライズ 岡本