



2020年11月号

# チャレンジ



**冬短期**

インターネット予約 / 受付中!!

## 冬の短期教室

参加費

2日間 **4,400円** (税込)



### 冬の短期水泳教室

日程	コース	対象・レベル	時間	定員	バス
12/24(木)・ 12/25(金) 2日間	1-A	<b>A・Bコース</b> 3歳～小学生 水慣れ～	10:20～11:20	各コース 25名～ 30名	×
	1-B	息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m習得まで (会員/赤～白帽子)	11:30～12:30		×
	1-C		12:40～13:40		×
12/26(土)・ 12/27(日) 2日間	2-A	<b>Cコース</b> 小学生～中学生	10:20～11:20	各コース 25名～ 30名	×
	2-B	クロール・背泳ぎ25m習得～ 個人メドレー・	11:30～12:30		×
	2-C	50m基準タイム測定まで (会員/橙～黒帽子)	12:40～13:40		×

※各期3名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

## 入会特典

冬の短期教室参加者限定

「通常スクール」にご入会で特典プレゼント!!

※他の入会特典との併用はできません。

短期教室参加お申込みと同時にご入会で  
 指定スクールバッグ    カード発行手数料  
 水着    +  
 スイムキャップ    **0円**

短期教室参加終了後、1/11(月・祝)までにご入会で  
**スイムキャップ・水着**  
 指定スクールバッグ  
**プレゼント**



## 反り腰向けのトレーニング

運動を始める前・終わった後のストレッチはとても大切です。どちらも自分の身体のバランスを良くしてくれます。・  
トレーニング前のストレッチは筋肉を温め、体温を上げることで効果的なトレーニングをすることができます。・  
トレーニングの後のストレッチは、翌日に来る疲労を少なくしてくれます。・  
ストレッチでバランスを整えても刺激を与えないとすぐもとに戻ってしまいます。・  
ストレッチに加えて、今回のトレーニングをして理想の身体を手に入れていきましょう！

### ①腹筋のトレーニング 10回～15回×2

仰向けで寝ます。

まず、背中を反った状態を作ります。(床と隙間を作りましょう。)

お腹、特に下っ腹をへこませるようにして、隙間を無くしましょう！



### ②太ももの裏側とお尻のトレーニング 10回～15回×2

うつ伏せで寝ます。

5秒かけて膝を曲げていきます。戻す時も同じように5秒かけて戻していきましょう。

お尻がぷくっと上に上がらないように力をいれたまま行なって下さい。

※ジムに行ったら「レッグ・カール」という名前のマシンを探してやってみてください。



## 高血圧予防(自己管理で急激な血圧の変動を防ごう！)

### ■冬の高血圧に要注意

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

### ■気をつけたい急な血圧上昇(血圧が上がりやすいのは次のようなときです)

- ・朝起きて布団から出たとき
- ・長時間サウナに入ったとき
- ・温かい部屋から寒い屋外に出たとき
- ・強いストレスを感じたとき
- ・トイレで排泄するとき
- ・入浴後に浴室から脱衣所や寒い室内に入ったとき
- ・お酒を飲み過ぎたとき



### ■血圧の急上昇を防ぐため次のように心がけましょう。

- ・布団から出る前に室内を暖める
- ・寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
- ・脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
- ・トイレ内や便座を暖めておく



### ■高血圧を防ぐ生活習慣のポイント(高血圧を防ぐために、減塩や運動などを実践しましょう)

《食事》 塩分を控えることを中心に、次のポイントに気をつけた食生活を心がけましょう。

- ・1日3食、バランスのよい食事をする
- ・麺類の汁を飲みきらない
- ・薬味や柑橘類の果汁、香辛料などを利用して、塩分を控える
- ・野菜やきのこ、海藻類、豆類などを十分にとる
- ・塩辛や漬物など、塩分量の多い食品は少量にする
- ・体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムを多く含む新鮮な野菜や果物をとる

《運動》 週に1回、30分以上の運動を習慣にしましょう。また、運動する時間がとれない場合でも、暮らしの中で体を動かす機会を増やしましょう。

- ・ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行う
- ・いつもより歩幅を広く、速く歩くようにする
- ・買い物やランチはいつもより遠くの店に行き、歩く距離を伸ばす
- ・駅や社内では階段を使う
- ・勤め先の休憩時間や家でストレッチ等の体操をする
- ・掃除や洗濯などの家事をこまめにする

《ストレス》 ストレスをためないよう心がけましょう。ストレス解消には、自分なりのストレスコントロール術を身につけておくことが大切です。

- ・十分な睡眠をとる
- ・趣味や友人との交流などを楽しむ
- ・のんびり過ごす時間を持つ



千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>