



2021年1月号 チャレンジ



ご挨拶



新年のご挨拶



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
場長 山本 昭裕

明けましておめでとうございます。

千葉県国際総合水泳場 場長の山本昭裕です。

昨年は、スポーツ振興や健康増進を目的に、皆さんにご利用いただく施設でありながら、新型コロナウイルス感染症拡大予防の為に、閉鎖期間やそれに続く時間を短縮しての営業など、ご利用いただく皆さまには多くのご不便をおかけいたしました。

残念ながら、新型コロナウイルス感染症拡大に対しては、現在も様々な対策を講じての営業を続けざるを得ない状況となっております。新年になり、通常の営業を再開できる日が一日でも早く訪れることを祈念しておりますが、当面は、ご利用いただく皆さんのご理解、ご協力をお願いしたうえで、新型コロナウイルス感染症拡大予防対策を継続し、皆さんに安心してご利用いただけるよう、従業員一同とともに取り組んでまいりたいと思います。

一年間の延期となりました2020東京オリンピック、パラリンピックの開催日が近づいております。当水泳場は直接の会場とはなりません、外国選手の事前合宿や強化練習等にもご利用いただくことになっております。このような形で2020東京オリンピック、パラリンピックの成功を側面から支援していく覚悟です。

私ども「オーエンス・セントラル・千水連グループ」は、当水泳場の指定管理者としての14年間の実績を積み上げてまいりました。建設から25年を経た施設の日々の保守管理を行いながら、当水泳場のもつ使命を最大限に実現することを目指し、「安全・安心・清潔」をモットーに、当水泳場に来場される多くの皆様、一人一人の目的に沿った運営ができるよう、従業員一同、誠心誠意取り組む覚悟しております。

さて、当水泳場は京葉線新習志野駅に隣接する、最高の利便性を備えた施設であり、施設の機能も競技会などの専用使用と一般の皆様の共同利用を並行して実施できるよう工夫されている、国内でも数少ない施設です。

それらの機能を生かし、これまでも国際イベントや国体、インターハイなどをはじめ、県内外の各種競技会を開催させていただきました。同時にトレーニング室の利用やサブプールの利用を主とした個人利用(共同利用)につきましても、多くの皆様のご理解、ご協力をいただいているところです。

さらに、当水泳場の自主事業につきましても、内容の充実にも努め、より多くの皆様にご参加いただける事業の提供に取り組んでまいり所存です。国際的な公認規格を持った施設ならではのスイミング、飛込等に加え、「キッズ体育」などの、より幅の広い事業の開発を継続し、当水泳場の自主事業を多くの皆様に利用いただけるよう取り組んでまいります。

これまで同様、当水泳場の運営に対し、ご利用いただく皆様のご理解、ご協力をいただきたく、お願いを申し上げます。

最後になりますが、令和3年の年頭に当たり皆様のご健康とご多幸を祈念してご挨拶とさせていただきます。

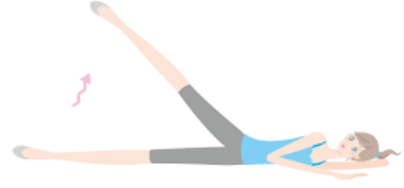


骨盤の左右差を整えよう！これで美脚ゲット!? パート2

今回も骨盤の左右差を整えましょう。今回はトレーニングです。
皆さんは、「トレーニング」という単語で思いつく事は何でしょうか？
たいていの方はあまり良いイメージはないのでは・・・。
‘苦しい’・‘辛い’⇒‘だからやらない’という考えが多いと思います。
また、家ではなくジムに行かなければ、しっかりできないと思われがちです。
ですが、そんな手間をかけなくても、お家で簡単にできる運動があるのも事実です。
テレビを観ながらでもできるトレーニングを紹介します。

～トレーニング～

①横を向いた状態になり、上の足を真上に動かしていきます。
この時に姿勢が崩れるほど上げてしまうと、効率が悪くなってしまいますので、
姿勢が崩れない程度まで上げましょう。
意識して欲しいのはお尻の横の筋肉です。
10回～15回を3セットやりましょう。



②横を向いた状態になります。上になってる足を曲げて楽にしておきます。
下の足を真上に上げていきましょう。
主に太ももの内側を刺激していきます。
10回～15回3セットやりましょう。
※普段使っていない筋肉を動かすことで血流が良くなって肌もつるつるに!?
頑張ってください。



寒さに負けるな！代謝力アップ！

新しい年を迎え、気分もフレッシュにお仕事に励まれていることと思います。
冬といえば“こたつとみかん”。こたつに入ってしまったら簡単には抜け出せない、一緒に入っている家族をいかにして動かして用事を済ませるか…
激しい心理戦が繰り広げられるのもこの季節ならではのものです。
寒い時期は体を動かしたくないもの。でも体を動かさないと、筋肉はどんどんやせてしまいます。
もし風邪などで1週間寝込んだとすると、筋力は20%も低下してしまいます。2週間ならばなんと40%！驚くべきスピードで衰えて行きます。
筋肉が痩せると代謝も下がり、どんどん痩せにくいからだになってしまいますので、動かない生活はダイエットの大敵なのです。
反対に筋肉量が増えると代謝が増え、何もなくても痩せやすいからだになります。
そこで今年こそは代謝力をアップして、太りにくい体づくりにチャレンジしてみませんか？
寒くて動きたくない！こたつから出たくない！と心の中で強く叫びつつ、エイヤ！！と思いきって体を動かしてみましょう。
しばらくすると、ぼかぼかあたたかくなって、正月の罪悪感が貯まっている腹回りや腰回りがすっきりしてきます。
そう！どうせ貯めるなら脂肪や罪悪感よりも筋肉です。
しかし国民健康・栄養調査の結果では男性の20～50代、つまり働いている年代で運動習慣のある人は多くても20%台です。
60代以上になると急に40%を超えますので、男性は退職してから運動を始める、という人が多いようです。
ここで男性の方々、運動なんて仕事を退職してからじゃないとできないよ～なんてのん気なことを言っている場合はありませんよ！
肥満者の割合を見ると、30～50代の男性では3割を超えています。特に30代は前年に比べて4%も肥満者の割合が増えているのです。
30代は運動習慣のある人の割合が最も低い年代であることも見逃せません。
一方女性では20代で運動習慣のある割合が一番低く、以降年齢が上がるに従って増加して行きますので、男性とは事情が違うようです。

運動のキーワードは『超回復』

めでたく運動を開始した方にひとつ注意をしていただきたいことがあります。筋肉の「超回復」です。筋肉を鍛える、
トレーニングをすることによって筋肉は破壊され、24～48時間をかけて徐々に修復されます。その時間に適切な休養をとることで、
一度減少してしまった筋肉がトレーニング前よりも大きな筋肉になるのです。これが「超回復」です。超回復が起こるのを待ってから
次のトレーニングをすると効率よく筋肉を増加させることができます。つまり筋肉の超回復には十分な休養が大切なのです。
筋肉痛を引きずりつつ運動をするのは逆効果です。そして筋肉回復のために運動後には良質なたんぱく質を摂りましょう。
くれぐれも正月の暴飲暴食を思い出さないように適量にしておいて下さいね。

日常生活の、ちょっとした意識で代謝力アップ

それでも運動の時間が無い！といった場合、日常のちょっとした工夫でも代謝を上げることができます。
ポイントは基礎代謝です。基礎代謝とは体温、呼吸、心拍など、人間が生きていくために必要な最低限のエネルギーのことですが、
基礎代謝を主に担うのは走ったり、飛んだり「運動」に関連する筋肉ではなく、呼吸をしたり、体を中心から支えたりする役割を
持つ筋肉なのです。ですから、運動の時間が取れない方は基礎代謝を上げるために背筋を伸ばして姿勢を正すようにしたり、
腹式呼吸を意識するなどを日常生活で意識されると良いでしょう。



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/>