



# 2020年10月号 チャレンジ



スクール

## 健康のために運動をはじめましょう!

水泳はもちろん、ジムやストレッチなど豊富なメニューで元気な身体づくりを!



### 競泳大会へ参加される方へ! 競泳スタート講習会

日時 月・火・木 / 13:05~、14:05~  
※開催日が変更になる場合がございます。

参加費

[A.団体レッスン] 3名~5名/45分

お一人様 **2,200円**

[B.プライベートレッスン] 1名~2名/60分

お一人様 **3,630円**

※受付またはお電話にてご予約ください。  
ご予約された方のみ受講いただけます。



### 成人対象の健康づくり教室 スイム・フィットネスコース

月10日間・1日2時間30分、水泳場のプールとトレーニング室が利用できます。  
プールで、成人水泳レッスン・アクアビクス・自由遊泳・トレーニング室  
(指導員がアドバイス)など、各教室に自由に参加できます。

対象 高校生以上の方  
※中学生はプールのみの利用であれば可能

日時 平日 / 9:00~22:30  
土・日・祝 / 9:00~21:00

月会費 **7,260円**

### 水泳&ジムでトレーニング! 成人短期スポーツ教室

プールとトレーニング室を自由に使ってトレーニングしましょう。  
自由遊泳や、水泳・アクアビクス・水中ウォーキングのレッスンに  
ご参加いただけます。トレーニング室で筋力&基礎代謝アップ!

期間 初回利用日から30日間までの  
お好きな5日間(1回2時間30  
分)ご利用いただけます。

参加費 **4,950円**

スクールご入会方法 手続き時に下記のものをご用意ください。◎クレジットカードのお取り扱いはありません。現金のみの対応となります。

|             |                |                   |   |
|-------------|----------------|-------------------|---|
| 月会費<br>2ヶ月分 | カード発行手数料1,100円 | 指定金融機関の<br>届出印・通帳 | 【指定金融機関】千葉銀行・千葉興業銀行・京葉銀行・三菱UFJ銀行・<br>りそな銀行・三井住友銀行・みずほ銀行の各本支店<br>※指定金融機関の口座をお持ちでない方はお手数ですがご用意願います。 |
|-------------|----------------|-------------------|---|

## 各種水泳教室

千葉県国際総合水泳場ならではの多彩な教室!体験会も実施中!

### 水球教室

日時 ①月/17:30~19:00  
②金/17:30~19:00  
③土/15:30~17:00\*

毎月①~③で月4~5回開催

※③はプールの利用ができない場合は  
金曜17:30~19:00に変更になります。  
詳細は別途カレンダーをご参照ください。

対象 小学生~成人  
(25m以上泳げる方)

月会費 月2回 3,630円  
月4回 7,260円

体験料

1回1,100円  
(2回まで)

### 日本泳法教室

美しい日本の伝統に触れながら、  
礼節を守る強い身心を育みます。

日時 土 / 13:00~14:30

対象 小学生~成人  
(平泳ぎが50m以上泳げる方)

月会費 月4回 7,260円

体験料

1回1,100円  
(2回まで)

### 元オリンピック日本代表 金戸恵太の飛び込み教室

1mの飛び板から10mの高飛び込み  
(競技者)まで指導いたします。

日時 火・木 / 17:00~19:00  
(17:30~の参加OK)

対象 小学生~成人  
(25m程度泳げる方)

月会費 月4回 7,260円  
月6回以上 11,000円

講習料

2回 3,630円

### キッズ飛び込み教室

初心者対象、基礎練習を中心に楽しく練習いたします。

日時 月・金 / 16:30~17:30

対象 5歳~小学生(潜れる方)

月会費 月4回 7,260円

体験料

1回1,650円  
(2回まで)

### アーティスティックスイミング教室(シンクロ教室)

日時 土曜日 / 14:00~15:30

対象 小学生~成人(女性限定・25m以上泳げる方)

月会費 月4回 7,260円 ※体験会は毎週土曜日実施。

体験料

1回 1,100円

## 反り腰の人に対するアプローチ

前回の猫背の人と比べると、背筋がまっすぐになっていて「きれいな立ち姿！」というのが皆さんの中ではイメージされているかと思います。「お尻が下がってはい嫌！」「堂々としている姿勢でいたい！」「ジーンズの似合うシルエットがいい！」という方達は、この姿勢を作りたいのかもしれませんが、しかし、それを無理に作ろうとすると、腰を痛める可能性も出てきます。痛めるのを防ぐ為にも、十分なストレッチとトレーニングが必要不可欠となっていきます。「今回は、腰背部と大腿四頭筋（特に大腿直筋）大腰筋（腸腰筋）もストレッチのやり方を紹介します。」

～ストレッチ～

### ①腰背部

仰向けで寝ます。  
膝を抱え込むようなイメージで丸まっていきましょう。  
痛みが出ない所まで持って行ったら、呼吸を止めずに10秒程我慢しましょう。



### ②大腿四頭筋・大腰筋

仰向けで寝ます。  
膝を曲げて足がお尻の横に来るところまで持って行きます。  
最後に、背中と床の間に出来てしまった隙間を埋めてみましょう。  
その状態で10秒程我慢します。



## 強い血管をつくる運動習慣

### ●血管を強くする運動習慣を身につけよう

「運動の秋」です。体を動かすのに最適な季節になりました。適度な運動は、全身の健康づくりに不可欠ですが、実は血管の健康にも大きな影響があります。日頃運動不足を感じている人は、強しなやかな血管のためにも運動習慣づくりに取り組んでみましょう。

### ●運動が血管の健康につながるのとはなぜ？

運動をすると自然と体が温まることからわかるとおり、適度な運動は全身の血行を促進します。血液が血管の中をスムーズに流れると、血管の内側の細胞（内皮細胞）にほどよい刺激が加わり、内皮細胞が活性化され、その結果として血管自体が強しなやかになっていくのです。もちろん、こうした直接的な血管への影響だけでなく、運動によって消費エネルギーが増えることで、肥満の予防や解消にもつながり、血圧や血中脂質、血糖値などが正常に保たれやすいなど、たくさんのメリットがあります。

### ●まずは「ウォーキング」から始めてみよう！

とはいえ、忙しくて運動の時間が取れない、何から始めればよいかわからない、という人も多いでしょう。運動習慣のない人や忙しい人にお勧めなのが、いつでもどこでもすぐに取り組める「ウォーキング」です。ウォーキングは、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病や肥満の予防・改善に役立つ有酸素運動であり、かつ、急激な血圧の上昇を起こさないで、体にやさしい運動といえます。まずは、普段の生活で自分がどのくらい歩いているのかを具体的に把握することから始めてみましょう。最近では、スマートフォンに予め歩数計が内蔵されているなど、比較的容易に自分の歩数を計測できます。

健康増進のための具体的な目標数値が示された「健康日本21(第二次)」では、1日の目標歩数が次のように設定されていますが、一方で、現在の日本人の1日平均歩数は、男女ともこの数値に1,000～1,500歩ほど足りていません。

#### <1日の目標歩数>

・20歳～64歳の目標歩数：男性9,000歩、女性8,500歩      ・65歳以上の目標歩数：男性7,000歩、女性6,000歩

まずは自分の歩数を知り、足りない場合は日常生活の中で補ったり、ウォーキングの時間を設けて意識的に確保していきましょう。1,000歩、歩くのに必要な時間はおよそ10分。距離にして600～700mほどです。まずは毎日の歩行時間を10分ほど増やせばよいと思えば、できそうな気がしませんか？

#### <継続しやすく効果的なウォーキングのポイント>

(1) 日常生活のなかで歩く機会を増やす

- ・電車やバスを目的地のひとつ手前で降りて歩く
- ・エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使う
- ・少し遠めのお店にランチや買い物に出かける

(2) 意識してウォーキングの時間をつくる

- ・朝や夕方など、毎日決まった時刻に実施する時間をつくる
- ・毎日が難しい場合は、週3～4回以上を目標に、週単位のリズムで行う
- ・少し息が弾むが笑顔が保てる“ニコニコペース”で姿勢よく歩く
- ・広い歩幅で歩く(自分の身長(cm)÷100程度を意識してみよう)