



2019年2月号

チャレンジ



春短期



2019春の短期水泳教室

期間 3月23日(土)~30日(土)



インターネット予約受付中!! ご予約はお早めに!!

セントラルスポーツホームページ

ご予約の方には今後の短期教室のご案内を配信!

水泳場 セントラル

検索

春の短期水泳教室の申込締切は3/17(日) 18:00までとなります。

※最少催行人数は各コース5名となります。※ご予約後、1週間以内にご来場いただき、ご入金と所定用紙へご記入をお願いいたします。期間内にご入金の確認ができない場合は、キャンセルとさせていただきます。※ご入金はご家族の方のみとさせていただきます。(代理の方の申込み不可) ※お休みした場合は通常スクールへの振替として承ります。※クレジットカードのお取り扱いはございません。現金のみの対応となります。

一般参加費

会員および兄弟・前回参加者

連続参加者

4日間 **6,930円**

4日間 **6,405円**

2期目より **525円割引**

日程	コース	対象/レベル	時間	定員	バス
3/23(土)~ 3/26(火) 1期/4日間	1-A	A・Bコース 3歳~小学生 水慣れ~ 息なしクロール8m・ 背泳ぎ10m習得まで (会員/赤~白帽子)	9:20~10:20	各 コ ー ス 5 0 名	○
	1-B		10:30~11:30		○
	1-C		11:40~12:40		○
3/27(水)~ 3/30(土) 2期/4日間	2-A	Cコース 5歳~中学生 息なしクロール8m以上と 背泳ぎ10m以上泳げる方 (会員/橙~黒帽子)	9:20~10:20		○
	2-B		10:30~11:30		○
	2-C		11:40~12:40		○

安全 安心



短期教室バス運行ルート

バス料金 各コース **630円**

※原則として幼児(3歳~年長)は保護者同乗とし、児童(小学生)は保護者の同乗はできません。予めご了承ください。

打瀬・磯辺ルート

- ① 海浜打瀬小学校
- ② マリンルートバス停向い
- ③ 伊藤小児科前
- ④ 磯辺公園入口バス停先
- ⑤ ミラリオ(赤い橋の下)
- ⑥ 平和交通バス停前
- ⑦ シティスフォート
- ⑧ パティオスグランアクシブ前
- ⑨ ファーストウィングバス停前
- ⑩ マリンデッキ(歩道橋の下)
- ⑪ ヤックス前
- ⑫ 公文前
- ⑬ ビーチテラス・ブエナテラス前

※公文前とビーチテラス・ブエナテラス前からの乗りは、①海浜打瀬小学校マリンルートバス停向側でも下車できます。

谷津・津田沼・鷺沼ルート

- ① 津田沼高校
- ② 谷津公園
- ③ 奏の社3丁目バス停
- ④ サンライズ津田沼前
- ⑤ 津田沼フラワーホーム前
- ⑥ 習志野教会前
- ⑦ 津田沼小学校向バス停
- ⑧ アーベントハイム津田沼前
- ⑨ 日本生命前
- ⑩ 愛犬美容学校前
- ⑪ 鷺沼小学校正門向い
- ⑫ 鷺沼霊堂バス停
- ⑬ 鷺沼1丁目バス停
- ⑭ 鷺沼郵便局向い
- ⑮ 日用品タイガー前
- ⑯ ラクール習志野前
- ⑰ 芳金前
- ⑱ グラスマロニエ前
- ⑲ アデニウム津田沼前

入会特典

春の短期水泳教室参加者限定「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

スイムキャップ・水着
指定スクールバッグ



短期教室参加コース最終日までのご入会で

水着・指定スクールバッグ



参加コース終了後1週間以内にご入会で

水着



参加コース終了後2週間以内にご入会で

スイムキャップ



現在、ご予約受付中!

→ インターネットからのご予約となります。

※春休み短期教室のご予約の締切は3/17(日) 18:00までとなります。

※2/16(土)~22(金)までは、休場日等により受付でのお申込みはできませんのでご了承ください。(インターネットのご予約可)

※ご入金について

ご入金につきましては、ご家族の方のみとさせていただきます。
代理の方のお申込みはできかねますのでご了承下さい。



お問い合わせ：千葉県国際総合水泳場 047-451-1555 まで

自重、フリーウエイト、マシン・・・それぞれの特徴やメリットは？

筋力トレーニングを行う際、大きく①自重トレーニング、②フリーウエイトトレーニング、③マシントレーニングの3つに分類されます。どのトレーニングを選ぶべきか、各トレーニングの特徴を押さえて、上手に使い分けていきましょう！！

①**自重トレーニング**=自分の体重を使って行うトレーニングのこと。例…腕立て伏せ、スクワットなど
○メリット…お金や道具が必要ない、その場でトレーニングを行う事が出来る。

△デメリット…重量を変更することが難しく、トレーニングの負荷に体が慣れてしまう。

②**フリーウエイトトレーニング**=ダンベルやバーベルを使ったトレーニングのこと。

○メリット…可動域が自由に動かせることから、種目数が多く、様々な方法で筋肉を鍛える事が出来る。

ダンベル等は家でも道具を揃えやすい。動きを修正し、姿勢を安定させる為にインナーマッスルが鍛えられる。重量を手軽に変更する事が出来る。

△デメリット…フォームの乱れやウエイトの支え方を誤ると、怪我をする恐れが大きくなる。

③**マシントレーニング**=マシンを利用したウエイトトレーニングのこと。

○メリット…可動域が決まっており、狙った筋肉を鍛える事が出来る。動かせる範囲が決まっており、怪我のリスクが少ない。

△デメリット…狙った筋肉以外を使う事が難しい。トレーニングのパターンが限られてしまう。

それぞれの特徴を理解したうえで目的に合わせて使い分けていくのがおすすめです。体力に自信のない方は、まず自重トレーニングから、フリーウエイトとマシントレーニングはバランス良く取り入れていきましょう！



咳が続くとき

●こんな症状はありませんか？

咳が長引いて、一般の咳止め薬を飲んでも止まらないことはありませんか？

咳ぜん息は、風邪や、アレルギーを起こす物質を吸うことなどがきっかけとなり、長期にわたって気道粘膜が障害を受け、咳が止まりにくくなる病気です。いくら咳がひどくても気管支ぜん息と違い、ヒューヒュー、ゼーゼーという音が聞こえないのが特徴です。アレルギー体質の人に起こりやすく、一般の咳止め薬では治らず、気管支ぜん息と同じ治療（吸入ステロイド薬、気管支拡張薬など）が必要です。

近年、国民の半数以上にアレルギー体質があるといわれており、その増加とともに咳ぜん息も増えています。

黄砂に伴ったPM2.5を吸い込むことで発症することもあり、注目されています。

咳ぜん息をそのまま放置すると、3～4割の人が典型的な気管支ぜん息に移行するといわれています。咳が2週間以上続く場合は、咳ぜん息のほかにも、肺炎や肺結核、肺がんなどの病気の有無を確認することが重要です。「単なる風邪」と放置しないで、専門家（呼吸器科・アレルギー科）を受診するようにして下さい。

●咳ぜん息のチェックポイント

- 痰を伴わない咳が2週間以上続く
- 風邪の後に咳が長引く
- 冷たい空気、温度差、煙、ホコリ、会話、運動、精神的緊張などで咳こみやすい
- 1日の中でも出やすい時間帯がある（夜間、早朝など）
- 花粉飛散の時期、黄砂、台風、季節の変わり目など、1年の中でも出やすい時期がある。

*上記の項目でひとつでも当てはまる場合は専門科を受診して下さい。

●予防するためには？

- ・風邪をひくと気道が炎症を起こし、咳ぜん息の誘因となります。外出時はなるべくマスクをして人並みを避け、外出から帰ったら手洗い、うがいをし、風邪をひかないよう心がけましょう。
- ・アレルギーを引き起こす原因（ハウスダスト、カビ、ペットの毛、花粉など）との接触をなるべく避けます。花粉飛散の時期にはマスクをし、外出から帰ったら家に入る前に花粉をふりはらい、こまめな洗濯と掃除を心がけましょう。
- ・たばこの煙は気管支を刺激し、咳ぜん息の誘因となります。喫煙することや周辺からの副流煙を吸わないことが望ましいです。
- ・ストレスも誘因となるため、過労を避け、睡眠や栄養を十分にとって抵抗力をつけることが大切です。

