



2018年10月号 チャレンジ



体育の日

10/8(月)祝体育の日

施設無料開放[※]無料イベント開催!!

楽しいイベント盛りだくさん!

ご家族・ご友人と一緒にぜひご来場ください!!

京葉線(新習志野駅)南口徒歩1分 地域最大級のスポーツ施設

千葉県国際総合水泳場

室内プール(メイン・サブ・飛込み・初心者用)とトレーニング室を終日(9:00~21:00まで)無料でご利用いただけます。

※飲酒されている方、刺青や彫物のある方、伝染性の病気にかかっている方、おむつの取れていないお子様は当施設のご利用はできません。

※小学校3年生以下の方がプールをご利用される場合は、水着着用の保護者の同伴が必要です。(保護者1名につきお子様2名まで)

EVENT 1 入場料無料開放 (駐車場を除く)

9:00~21:00まで、駐車場以外の全施設を無料で開放します。

※但し、イベント実施中のメインプール(短水路設定のA面、B面2コース)及びダイビングプールの一部が利用不可。※駐車場は有料です。1時間200円その後30分毎に100円となります。(171台収容。ご利用時間8:30~21:00まで)

EVENT 2 ニチレイチャレンジ 泳力検定会(有料)

※事前にお申し込みが必要です。(9/26(水)18時申込締切) 申込用紙は水泳場受付もしくはホームページでご確認ください。

千葉県水泳連盟と共催の泳力検定です。合格した参加者に検定結果の認定証を授与します。

時間 10:00~15:00

場所 メインプール(短水路)

対象 小学生以上(満年齢7歳以上)で25m以上の泳力者。

検定料 1種目1,000円(税込) ※一人2種目までとなります。

※開催時間に変更する場合がございます。予めご了承ください。



金戸恵太

土屋守史

EVENT 3 各種体験教室(無料)

※開催時間30分前からダイビングプールにて先着順に参加受付いたします。(定員各35名)

ダイビングプールにて開催します。お気軽にご参加ください! ※小学校3年生以下は保護者同伴となります。

①高飛び込み

時間 9:30~11:00
対象 小学生以上で25m以上の泳力者

②日本泳法

時間 12:00~13:30
対象 小学生以上で平泳ぎ50m以上の泳力者

③シンクロ

時間 14:00~15:30
対象 小学生以上で平泳ぎ25m以上の泳力者

④水球

時間 16:00~17:30
対象 小学生以上で25m以上の泳力者

EVENT 4 スポーツ健康講座(無料)

9/1(土) 9:00~受付開始

※事前にお申し込みが必要です。(9/26(水)18時申込締切)申込書は総合受付にて配布いたします。定員になり次第締め切ります。あらかじめご了承ください。

アスリートの為のコンディショニング。運動ができる服装でご参加ください。

時間 10:00~12:00

対象 中学生・高校生のアスリート

場所 会議室1・2 定員 50名

講習

日本赤十字社講習会のお知らせ

10月1日より
お申込み開始!

2/23(土) 救急法基礎講習会

- 時間...9:00~15:00 ■ 定員...20名
- 一般の方を対象にAEDを実際に体験することができます



3/9(土)・3/10(日) 救急員養成講習会

- 時間...9:00~17:00 ■ 定員...20名
- 日本赤十字救急法救急員の資格を取得します。



2/24(日)・3/2(土)・3/9(土) 水上安全法講習会

- 時間...9:00~17:00 ■ 定員...20名
- 日本赤十字水上安全法救助員の資格を取得します



※詳細は千葉県国際総合水泳場受付にてお問い合わせ下さい。

お知らせ

臨時休場日・営業時間変更のお知らせ

11月5日(月)~11月16日(金)は施設整備点検の為休場とさせていただきます。

また、平成30年11月1日(木)~平成31年3月31日(日)迄

営業時間は、平日9:00~21:30・土日祝9:00~21:00となります。



食欲の秋！血糖値に気をつけて体重の増加を抑えましょう！

食欲の秋になりました。食べ物がおいしい季節ですが、トレーニングの効果を出すためにも食べ過ぎに注意していきましょう。今回は血糖値に関してお伝えします。

■血糖値とは

血液に含まれるブドウ糖のことです。食事によって血液中にブドウ糖が供給され血糖値が上昇します。ブドウ糖は、人間の身体にとって必要不可欠なエネルギー源で通常は食後2時間ほどで元の値に戻ります。しかし、時間がたっても血糖値が上昇したままの高血糖状態が続くと運動をしても体重が落ちづらくなったり、様々な病気のリスクが高まります。血糖値の急激な上昇や、高血糖状態を防ぐために食事の取り方を工夫していきましょう。



■血糖値を抑えるポイント

①野菜から先に食べる

→野菜を先に食べる事で、血糖値の急激な上昇を抑える事ができます。手軽に実践できますので、是非お試しください。

②よく噛んでゆっくり食べる

→短い時間に多量の食べ物を摂取すると血糖値が急激に上昇します。早食いはせず、よく噛んでゆっくり食べましょう。

③夕食の時間が遅くならないようにする

→就寝の2時間前までにはすませるようにしましょう。

④調理方法を工夫する

→「ゆでる」、「蒸す」を中心に調理し、「揚げる」、「炒める」はなるべく避け、過度のエネルギー摂取を防ぎましょう。

⑤血糖値抑制には、この食べ物！

→きのこ類、海藻類は血糖値抑制に効果的です。また、「山芋」、「オクラ」のねばねば食品は、非常にお勧めです！



食事と運動で便秘を防ぐ！

過ごしやすい日が続く時期となりました。一方で、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。便秘になると、腹痛や食欲不振、肌荒れ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。

便秘対策は食生活が基本！

■朝食をしっかりと食べよう

朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。同じ時間に食事をして排便リズムを整えるため、余裕を持って起床しましょう。

■水分補給と植物繊維を十分に

水分を含んだ便はかさが増して腸に刺激を与えて便意を促しますが、水分不足になると便が硬くなって移動しづらくなります。特に起床時は水分が不足しがちです。朝の水分摂取は便意をもよおす作用があるため、水分を摂る習慣をつけましょう。また、食物繊維は腸のぜん動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。

＜食物繊維を多く含む食品＞

根菜類、大豆、海藻類、寒天、キノコ類など。



腸内環境を整えよう！

■健康な身体の腸内は、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。ところが、肉や脂質の多い食事などバランスの悪い食生活を続けていると、大腸菌などの悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスが崩れて排便がうまくいきません。善玉菌を増やすには、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品や、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

＜ビフィズス菌、乳酸菌を多く含む食品＞

ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、漬物など。



＜オリゴ糖を含む食品＞

大豆製品、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど。



日常生活に運動やマッサージを取り入れよう！

日頃の運動不足は腸の働きを鈍らせ、便を押し出すのに必要な腹筋力が低下する原因になります。腹筋運動はもちろん、ウォーキングや水泳、ヨガといった全身運動も腸の働きを高め、腹筋を鍛えるのに効果的です。また、駅では階段を使うなど、生活の中でも身体を動かすことを心がけましょう。ストレッチやマッサージもおすすめです。

■朝、胃が空の状態では食べ物が入ってくると、腸に排便を促す信号である結腸反射が強く起こります。

朝食後には、便意がなくてもトイレに行くようにしましょう。

■ストレスや冷えなどによる自律神経の乱れは、胃腸の働きを鈍らせて便秘の原因となります。

リラックスできる習慣づくりや身体を冷やさない工夫をしましょう。