



2018年12月号

# チャレンジ



**冬短期**

## 2018冬の短期水泳教室

期間	12月22日(土)・25日(火)～27日(水) 4日間 12月25日(火)～27日(水) 3日間	
Aコース	時間・・・9:20～10:20 定員・・・各クラス10名程度 3才～小学生：赤 水慣れ・黄 息なしクロール8mまで・ 白 背泳ぎ10mまで習得まで	空きがあります 早めにWEBからご予約を!
Bコース	時間・・・10:30～11:30 定員・・・各クラス10名程度 3才～小学生：赤 水慣れ・黄 息なしクロール8mまで・ 白 背泳ぎ10mまで習得まで	キャンセル待ち
Cコース	時間・・・11:40～12:40 定員・・・各クラス10名程度 5才～小中学生：息なしクロール8m以上と 背泳ぎ10m以上泳げる方	空きがあります 早めにWEBからご予約を!

※残りわずかです。お早めどうぞ!

**イベント**



お正月は水泳場で楽しくイベント!!



## お年玉プレゼント会

のお知らせ

日時 1月7日(月)～12日(土)

対象 幼児・児童スイミングスクール/水球教室/シンクロ教室/飛込教室/  
スイムフィットネス/日本泳法教室に参加されている方

内容 お菓子かジュースが選べます。

場所 スクール受付



**日本泳法**

## 2019 新春イベント 日本泳法教室 「泳ぎ初め」

日時 平成31年1月6日(日) 13時～13時30分・

場所 千葉県国際総合水泳場 飛込みプール

土屋 守史 (神伝流師範補佐)

※見学自由!水着着用の上、飛込みプールにお越しください。



## トレーニングの原則を意識して効果を出しましょう！！

日々のトレーニングを行う際に、どんなことを意識されていますか？トレーニングを安全に、効率的に進めていくには、いくつかの原則に基づいて実施する必要があります。今回は7原則をお伝えしますので、理解を深めて効果をしっかり出していきましょう！

- ①過負荷…ある一定以上の負荷、普段常用しているものよりも強い運動負荷をかけましょう。
- ②漸進性…トレーニングの強度や量は、段階的に増加させましょう。
- ③継続性（反復性）…トレーニングはやめると効果が無くなってしまおうという特性がある為、続けて行わないと効果は見られず、効果を維持できません。また、ある一定期間継続しないと効果は表れません。
- ④特異性…トレーニングはその運動固有の効果しかあげる事が出来ない為、目的別に個別のトレーニングを行いましょ。
- ⑤自覚性（意識性）…何の為にどこをどのようにトレーニングしているか、はっきり意識して行いましょう。また、今トレーニングしている部分に意識を集中しましょう。
- ⑥個別性…各個人の体力レベル、身体特性にあったトレーニングを実施しましょう。
- ⑦全面性…バランス良く全身を強化するトレーニング、体力要素全般を高めるトレーニングを実施しましょう。

トレーニング効果を感じづらくなった方、是非こちらを意識してトレーニングをしてみましょう！

## 年末年始は節度ある飲酒を！

年の瀬も押し詰まると、忘年会など飲酒の機会が増えます。なかには、連日二日酔いになるほど大量に飲むという方もいらっしゃるかもしれませんね。そして、数々の忘年会を無事に終えてもすぐに、今度はお正月と新年会が待ち受けています。楽しい飲酒はストレスを解消したり、人との親睦を深めることができたりなど、心身の健康に効果があるといわれますが、節度を越えた飲酒には多くのリスクが伴います。楽しい飲酒が新しい年への期待を生み、それがそのまま日々の活力となるような、節度ある飲酒を心がけたいものです。

＜適量を超えた大量の飲酒はさまざまな病気の原因に＞

アルコールには、適量であれば血液の流れをよくしたり、HDL（善玉）コレステロールを増やして血液を固まりにくくし、動脈硬化のリスクを低下させるなどの効果があります。しかし、適量を超えて飲み続けると、中性脂肪を増加させ、脂肪肝や肝炎、痛風、糖尿病、食道がんなど、さまざまな病気の原因になります。

【過度の飲酒の主なリスク】

口腔・喉頭	むし歯、歯周炎、口腔がん、喉頭がん など
食道	食道炎、食道静脈瘤、食道がん など
心臓	高血圧、不整脈、心筋症 など
胃・腸	胃炎、胃潰瘍、胃がん、下痢、痔、大腸がん など
肝臓	脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん など
すい臓	すい炎 など
脳	脳梗塞、脳出血、大脳萎縮、記憶障害、アルコール性認知症、認知症 など
その他	急性アルコール中毒、アルコール依存症、幻覚、妄想、うつ病、動脈硬化促進、糖尿病、痛風、骨粗しょう症、乳がん など

＜お酒の適量の目安は？＞

一般的に、飲酒の適量は、1日平均純アルコール量で20g程度（日本酒なら1合弱）とされています。

個人差はありますが、これくらいの量で血中アルコール濃度が約0.02～0.04%となり、快適な気分になる程度のいわゆる「酔い」の状態となります。適量を超えると、理性が鈍り抑制が取れて、飲みすぎなどにつながります。

【お酒の適量の目安は？】

- 日本酒（アルコール度数15%）1合（180ml、アルコール量22g）
- ビール（アルコール度数5%）中瓶1本（550ml、アルコール量20g）
- ウィスキー（アルコール度数43%）ダブル1杯（60ml、アルコール量20g）
- ブランデー（アルコール度数43%）ダブル1杯（60ml、アルコール量20g）
- ワイン（アルコール度数12%）ボトル約1/4本（200ml、アルコール量20g）
- 焼酎（アルコール度数35%）半合弱（72ml、アルコール量20g）

