



2018年8月号

チャレンジ



イベント



北京・ロンドン五輪競泳日本代表 いとう はなえ 伊藤華英さん スペシャルスイムレッスン



背泳ぎと自由形の異なる種目でオリンピック2大会に出場した伊藤選手。彼女のテクニックとトレーニングを体験しよう!

開催予定日 **7/4(水)・8/15(水)**

対象 **100m以上泳げる小学生以上の方**

開催時間 **19:00~21:00 (20:30レッスン終了)**

場所 **メインプール** 定員 **各回先着40名程度** 参加費 **1回3,915円(税込)**

※小学生は保護者同伴となります。※詳細はお問い合わせください。

体験

7・8月
開催!

3日間チャレンジinスクール 参加費 **4,725円** (税込)

要電話予約 通常のスクールの日程から3日間を選んで受講できます。お気軽にご参加ください!

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 **3,465円** 月4回 **6,930円**

日本泳法教室

伝統に触れながら礼節を守る強い身心を育みます。

日時 **土曜日 / 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 **6,930円**

シンクロ教室

(シンクロナイズドスイミング)

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 **6,930円**

短期

2018 夏の短期水泳教室



一般 3日間6,405円 4日間 6,930円

会員及び前回参加者 3日間5,880円 4日間6,405円

(会員及び前回連続参加者は2期目より525円割引)

※入金後のキャンセルについて、返金は出来ませんので予めご了承ください

水泳教室

日程	コース	時間	対象/レベル	定員
④8/21 (火) ~ 23 (木) 3日間	A	9:20~10:20	~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	空気が有ります。
	B	10:30~11:30		空気が有ります。
	C	11:40~12:40		空気が有ります。
⑤8/27 (月) ~ 30 (木) 4日間	A	9:20~10:20	~Cコース~ 小学生~中学生 クロール・背泳ぎ25m習得~ 個人メドレー・50m基準タイム 測定まで	空気が有ります。
	B	10:30~11:30		空気が有ります。
	C	11:40~12:40		空気が有ります。

ラジオ体操の健康効果とは…

ラジオ体操とは…

国民の体力向上、健康の保持増進を図る目的で「国民保健体操」という名称で始まり、今では「ラジオ体操」として広く定着しています。

ラジオ体操の目的

ラジオ体操は元々国民の体力向上、健康の保持増進を図る目的で始められました。

現在は毎朝6時半にラジオで放送されることから、夏休みに子どもたちの生活リズムが乱れないようにすることも目的の一つとして朝6時半に地域で行われているところも多くあります。

ラジオ体操の健康効果

ラジオ体操は立位でも座位でもできるので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整することができます。

全身を使った動き、上肢、下肢の動きがあり、全身を動かすことができます。また動きの中には前屈・後屈やひねり、屈伸など様々な関節運動があるため、朝や運動前など動き始めに行うことでウォーミングアップとしての効果も期待できます。5分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧にすることで心拍数が上昇し、汗ばむくらいの運動になります。身体のすみ（心臓から遠い部分）からほぐしていき、全身の血行を良くすることをイメージしてみてください。ラジオ体操第一、ラジオ体操第二の各13パターンの動きの中には、肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防が期待できる体操が含まれています。

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくく、食欲がわかなくなることはありませんか？

これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう・・・これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう。

【夏バテの原因とその症状】

- 体内の水分・ミネラル不足・・・脱水症状
- 暑さによる食欲の低下・・・栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し・・・自律神経の乱れ

内臓や血管などの動きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましょう。

【夏バテを防ぐ生活習慣】

①こまめに水分補給をする

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

（水分補給のポイント）

- ビールは飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならない
- 起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける。

②温度差や体の冷やし過ぎに注意する（設定温度は28℃程度に外気温との差は5℃以内に）

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調整しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

③睡眠をしっかり取る

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの食品を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほった身体を冷やす働きがあります。

④1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほった身体を冷やす働きがあります。