

2018年9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!!

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)

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。



※開催時間は変更する場合がございます。予めご了承ください。

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



泳力検定

ニチレイチャレンジ泳力検定会

日時 平成30年10月8日(月)【体育の日】 10:00~15:00

場所 千葉県国際総合水泳場 メインプール

対象 小学生以上で25M以上の泳力者
(満年齢が7才以上とする)

参加費 検定料:1種目1000円(税込)1人2種目まで
※検定合格者は認定証とバッジが授与されます。

ゲスト 現在未定

申込方法 申込書・誓約書に記入の上(年齢は検定会当日の満年齢)
参加費を添えて、千葉県国際総合水泳場受付にてお申込み下さい

申込期間 平成30年9月1日(土)~平成30年9月26日(水)18:00まで
※小学校3年生以下のお子さんは、水着を着用した高校生以上の保護者の方の同伴が必要となります。



水中運動のすすめ

水中運動（水泳、ウォーキング等）は「身体に良い」と言われていますが、一体なぜでしょうか。水には4つの特性があります。これらを理解して、日々のトレーニングに取り入れていきましょう。

①水圧の影響

水中では下に行くほど身体にかかる圧力が高くなって全身の血液循環のバランスが変わり、心臓への血液の戻りが良くなります。その結果、陸上に比べて心臓への負担を和らげる効果があります。また、腹部、胸部に圧力が加わり、呼吸筋、横隔膜への負担が大きくなる為、肺活量の向上が期待できます。

②抵抗の影響

水の粘性は空気の約830倍です。水中で物を動かそうとすると大きな抵抗をうけることになります。この抵抗は運動の速度に比例して大きくなり、水中の素早い動きに制限を与えています。水泳を行う際は、抵抗を減らすことが重要です。

③浮力の影響

水中の運動では、陸上と比べて体重を支える力が少なくなります。その為、身体に負担をかけずにトレーニングを行うことが可能です。怪我などのリハビリに用いたり、陸上で運動を続けにくい方は、水中運動を取り入れてみましょう。

④水温の影響

水は空気の約25倍以上も熱を伝えやすい性質を持っています。その為、水中にいただけで空気中より多くのエネルギーを放出しています。また、水に入ることにより、皮膚に冷刺激を与え環境温度に対する適応能力を養うことができます。皮膚血管の収縮による皮膚から心臓への血液の流れは、細胞の老廃物も心臓へ運び、細胞の活性化に役立ちます。

冷えによる体調不良から身を守ろう

■体調管理が難しい時期を乗り越えよう

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりと体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

■「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交換神経が働き、体温を体の中から逃さないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え性を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。

■こんな症状があったら生活を見直そう

- ①身体がだるい、やる気が起らない
- ②なかなか寝つけない、眠りが浅い
- ③手足や腹、腰の周りが冷たい
- ④食欲がない
- ⑤消化不良を起こしている

■健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

■生活の心得

- ①首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ②いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- ③エアコンの使用は暑い日だけでにして、設定温度も高めにしましょう（外気との温度差は5度以内に）。
- ④ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ⑤38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- ⑥十分な睡眠をとりましょう。

■食事の心得

- ①栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
 - ②体の内側から温める食材をとりましょう。
- 体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、大根、カブなどの根菜類、山芋、里芋、さつまいもなどの芋類、シソ、ショウガ、にんにく、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。
- ③疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なタンパク質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。