

# ISC通信

2017 Summer

2017/7 発行

Vol.11



## 暑い夏はプールがおすすめ！

プールでの運動は  
良いことがいっぱい！

気温がぐんぐん上昇し、暑いからといってエアコンの効いた室内でごろごろしていませんか？夏バテ予防にも、ひんやり涼しいプールがおすすめです。ご存知のとおり、プールでの運動は嬉しい効果もたくさんあるので、皆さまぜひご活用ください。



### ◇プールの運動効果◇

#### シェイプアップ効果、生活習慣予防にも◎

●水の中では、重心が陸上と異なるため、真っ直ぐ歩くだけでもバランスを必要とし、体幹（コア）が鍛えられます。

●水の抵抗大きいいため、エネルギー消費量が大きく歩くだけでも有効な運動になります。

#### クールダウン効果のために

●トレーニングルームやスタジオレッスンをメインに利用されている方にはクールダウンとしての活用もお勧めします！

●浮力・水圧・水温などの水の特性により、マッサージ効果があり、疲労回復やトレーニング効果も期待できます

#### 癒し効果のために

●水の音を聴き、水に触れ、からだを水にゆだねる・・・など水の癒し効果は母親の胎内にいるような効果が期待できます「からだ」も「こころ」もほぐし、気分をスッキリさせます

### ISC プールのおすすめポイントを紹介！

その1 ストレッチスペースが広い  
入念に準備体操やクールダウンが行えます。

その2 水中ウォーキングメニューの充実  
種類が豊富なので全身を使って運動できます。

その3 プール水温が高めに設定されている  
水温は31度前後に保たれているため快適に泳いだり、歩いたりできます。

その4 プールレッスンに参加できる（510円）  
水中ウォーキングやアクアビクスなど楽しく運動ができるレッスンがあります。



### 水中ウォーキング

水曜日 11:10～11:55

金曜日 10:00～10:45

### たのしくアクア

月曜日 13:10～13:55

水曜日 19:30～20:15



## ～水上安全法講習を実施～

7月11日(火)・12日(水)



ISCでは、毎年プール監視をするスタッフを対象に、日本赤十字社から講師をお招きし、水上安全法の講習を実施しています。これからも私たちISCスタッフは、『安心・安全』なプールを目指し、日々監視・救助の能力向上を目指していきます。

## 熱中症に注意



体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

予防が何より重要！水分補給は、早めに！こまめに！  
“のどの渇き”はすでに脱水が始まっているといわれ、熱中症の症状が出やすくなります。渇きを感じる前から早めに少しずつ水分を摂ることが大切です。

### 子どもや高齢者は特に注意が必要

子どもは未発達な汗腺能力を補うため、頭や体幹部の皮膚血流を増加させて熱放出を行い、熱しやすく冷めやすい特性があります。また高齢者は加齢に伴い、皮膚の温度センサーの感知が鈍くなり、暑さを感じにくくなることなどから熱中症になりやすいため、周りからのサポートも大切です。

## ご存知でしたか？ 給水機もご利用ください

ISC 館内には数か所の給水機が設置されています。しっかりと水分補給をしましょう。

トレーニングルームやプールご利用の方は、サブアリーナ入口付近が一番近い設置場所です。



## 夏の疲れにもおすすめ

### パーソナルストレッチ

パーソナル・ストレッチでからだのメンテナンスをしませんか？



【時間】水曜日 13:30～、14:10～

【料金】(30分) 2,160円 (60分) 4,320円

※初めて受けられる方は60分コースをおすすめします。

予約制ですので、事前にトレーニングルーム受付にてお申し込みください。

日常の何気ない動作の癖から、“からだの歪み”となり体の不調につながる場合があります。

#### ●特徴・効果●

- ・身体が柔らかくなる・疲労が回復する
- ・一人ひとりに合ったストレッチを行う
- ・身体の左右のアンバランスが改善される
- ・運動の効果が上がる

他にも様々な効果が期待できます。  
まずは一度お試しください！！

## 展示スペースがリニューアル

ISC 内の展示スペースをリオ・デジャネイロ五輪にリニューアルしました。

五輪で活躍した選手たちのユニフォームなどを展示してありますので、ご来館の際にはぜひ一度足を止めてご覧下さい。



## たくさんのご参加ありがとうございました

ISC では、利用者の皆さまに楽しんでいただくために、季節の催しを開催しています。

7月は「七夕ウィーク」がありました。

### 短冊に願いを込めて「七夕飾り」

来場者のみなさんの願いが笹に取り付けられました。

### ISC レッスンチケットが当たる「抽選会」

例年以上にたくさんのお応募がありました。抽選結果は館内トレーニングルーム付近、インフォメーションボードをご覧ください。

発表は7月18日(火)です



## 8月のお盆期間も、通常営業いたします

## いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00～22:00 【休館日】年末年始(12/29～1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp> いしかわ総合スポーツセンター 検索

指定管理者 石川県体育協会グループ〔公財〕石川県体育協会、(公財)北澤体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合

ケータイはコチラ



メルマガ好評配信中!



気軽にお問い合わせください。 いしかわ総合スポーツセンター