

# ISC 通信

## おかげさまで開館 10 周年

### ISC をご愛顧いただきありがとうございます



2008 年に開館した「いしかわ総合スポーツセンター」も、4月12日 で 10 周年を迎えました。日頃の感謝を込めて、10 周年のアニバーサリー（記念）イベントを開催しました。ご参加いただきました皆さまありがとうございました。

4/7(水) 13:30~16:30

### 10 周年記念スペシャルレッスン In サブアリーナ



エアロビクスやダンスを MIX したレッスンなど。皆さんで盛り上がりました！



4/11(水) 13:15~13:45

### アウトドア YOGA



屋外で開催予定でしたが、雨天のため、マルチパーパスで実施しました。



#### ~参加していただいた皆さまからの声~

いつもはトレーニングルームで、ランニングや筋力トレーニングを習慣にしていますが、今日はエアロビクスに挑戦！少し難しいところもあったけど、いい汗をかけました。

外でヨガって気持ちよさそう！と友達を誘って参加しました。雨で室内になったのは残念だけど、リフレッシュできました。



### 今年度も開催します！ ISC 教養講座

専門スタッフによる講話や実技など、さまざまな内容の無料プチセミナー“ISC 教養講座”を行います。次回は 6 月に開催予定です。日程など詳細については決まり次第お知らせします。



運動会で 1 番になりたい!! 足が速くなりたい子、大募集!!

### ISC ども走り方教室

6/23(土) 10:30~11:45



- 【会 場】 いしかわ総合スポーツセンター サブアリーナ
- 【対 象】 年長児(5才)~小学3年生
- 【定 員】 30名 (事前申し込み要)
- 【受講料】 1,620円(税込)

●お申し込みはトレーニングルームまで

# スポセン を歩こう!

ウォーキング（歩行運動）は誰でも気軽に行える運動です。気軽に始められる運動だからこそ、季節を感じながら、爽やかに、楽しく消費エネルギーのUPと筋肉保持を図りたいですね。



## ウォーキングを楽しむポイント

- 歩くスピードは、「楽でもなく、きつくもなく」という「ニコニコペース」で歩きましょう。
- 時間は10分程度から始め、20、30分と伸ばしていきます。頻度はできれば毎日、少なくとも週に2〜3回は行うといいですね。
- ウォーキング前後にストレッチを行いましょう。
- 体に異常を感じたときは無理せず休みましょう。
- 服装は季節に応じたもので、靴は底が固くないもので、足にフィットした「ウォーキングシューズ」を着用しましょう。
- 友人や家族と一緒におしゃべりを楽しみながら行くと、より一層楽しく継続することができます。
- 歩数計を活用しましょう。まずは普段の生活の中での歩数を調査し、その歩数からプラス1000歩から始めてみましょう。慣れてくれば、1万歩目指して歩いてみましょう。

1日の歩数（H28国民健康栄養調査より）

石川県民(20~64歳) 男性 7,254歩 女性 6,465歩

日本全国(20~64歳) 男性 7,769歩 女性 6,770歩

(65歳以上) 男性 5,744歩 女性 4,856歩

「健康日本21(第二次)」の目標 日常生活における歩数の増加

(20~64歳) 男性 9,000歩 女性 8,500歩

(65歳以上) 男性 7,000歩 女性 6,000歩

## ◆ウォーキングの効果◆

- ①生活習慣病の予防と改善  
高血圧症、糖尿病、肥満など
- ②心臓や肺の機能の向上  
全身持久力アップ
- ③足腰の強化  
筋力の低下を予防、骨強化など
- ④ストレス解消  
β-エンドルフィンの分泌、爽快感
- ⑤若々しさの維持  
心身のリフレッシュ、新陳代謝促進など
- ⑥認知症の予防  
五感や神経系、脳の活性化など



歩くスピードや傾斜で運動強度をコントロールし、運動強度を一定のペースに保ちながらウォーキングを楽しめます。



水の浮力を利用して、関節の負担を軽減しながら歩くことができます。さらに水圧や抵抗を利用して負荷をかけたトレーニングをすることができます。



メインアリーナには1周295mのランニングトラックがあります。何周できたかで歩いた距離を測ることができます。周回ごとに休憩や給水しながらウォーキングを行いましょう。



建物に沿って歩けば1周約620m、駐車場を含めた敷地外周を歩けば1周約800mになります。太陽の光をたくさん浴びて、風や木々の緑を楽しみながらウォーキングするのもいいですね。

## いしかわ総合スポーツセンター

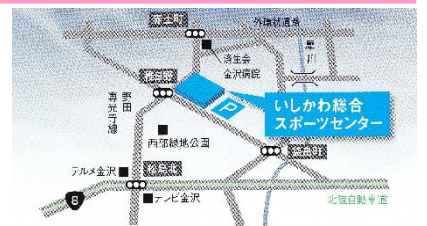
〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

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)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合 ]

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