

I S C 通信

2018 夏号

2018/8 発行 Vol.15

酷暑の夏！ISCで熱く！元気に！乗り切ろう

暦の上では立秋ですが、連日厳しい暑さが続きますね。ISCでは暑い日も快適に運動を楽しんでいただけます。夏バテや熱中症など、この季節は自律神経が乱れやすく、体調を崩しがちです。運動、栄養、生活、保養一。生活リズムを整えて夏の暑さに負けず、元気に活動しましょう。

お盆期間も休まず通常営業しています

おかげさまで来場者数 500 万人達成！

2008年に開館したISCも、この春10周年を迎え、総来場者500万人を達成しました。6月15日(金)には、記念すべき500万人目となる来場者の方のご協力もいただき、記念セレモニーを開催しました。



スポーツ活動中の

熱中症予防8ヶ条

1. 知って防ごう熱中症
2. あわてるな、されど急ごう救急処置
3. 暑いとき、無理な運動事故のもと
4. 急な暑さは要注意
5. 失った水と塩分取り戻そう
6. 体重で知ろう健康と汗の量
7. 薄着ルックでさわやかに
8. 体調不良は事故のもと

(日本体育協会)

School

この夏、新たに開講！“おげんき倶楽部”をレポート

「健康のために運動を頑張りたいけど、何から始めたらいいのかわからない」「ひとりで続けられるか不安だな…」そんな方におススメなのが、7月に新たに開講したスクール“おげんき倶楽部”です。

おげんき倶楽部は「元気な脚づくり」を目的に専任スタッフ指導のもと楽しく効果的な運動を行います。今回はそのスクールの様子をお伝えします。



見学体験随時受付中

おげんき倶楽部

[日 時] 毎週木曜 11:00~12:00

[場 所] マルチパーパス

基礎体力測定室で行う場合もあります

[受講料] 1,330円×11回 (3か月で14,630円)

[定 員] 12名

体調確認

スクールの前にはみなさん血圧や体重を測定し、その日の体調を確認しています。スクールオリジナルの健康ノートに体調やスクールの参加状況を記録します。

準備体操

まずは、準備体操で身体をしっかりと温めます。関節を動かすことで全身の機能を促進させ、運動中のケガの予防になります。

トレーニング

トレーニングはヨガの動きを取り入れたストレッチ、自体重の筋力トレーニングや、バランスボールやハードルなどさまざまな道具を使った動きづくり、など毎回動きをかえて行います。

そのほかにも、認知症予防や転倒予防の運動を取り入れたトレーニングプログラムを取り入れています。

最後はトレーニングで疲れた筋肉を整理体操でしっかりとストレッチして1回のスクールは終了です。

3か月に1回体組成測定を行い現状の把握とトレーニング成果の確認をします。

整理体操



さまざまな道具を使ったトレーニング

Junior

大好評！子ども走り方教室

発育発達の著しい幼少期のこどもたちを対象に“走りの基本を身につける”ことを目的に「走り方教室」を開催しています。走るための腕や脚の連動した動きづくりや、素早くスタートを切れる姿勢づくりを目的にしたトレーニングを行い、実際に運動会を想定した「コーナー走」に挑戦します。

参加いただいた保護者の方より、「走り方の正しい姿勢をじっくり教わる機会がめったにないと思うのでとても貴重でした」「運動会を想定したコーナー走でたくさん走ったのがよかった」など、毎回大変ご好評をいただいております。

今回は6月に開催し、予約開始後すぐに定員に達した大人気企画が

次回 10月27日開催決定！

詳細は近日公開予定。乞うご期待♪



Event

七夕Week

今年も大きな笹にたくさんの短冊が彩られました。

特別企画には総勢 2,789 名のご応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

**当選されたみなさま
おめでとうございます**



夏だ！体力測定 開催中

夏休みの思い出！自由研究の課題に！

家族と友だちと楽しく競い合って体力測定

してみませんか？からだの仕組みや体力、運動のことを学びましょう♪

〔期間〕8月31日（金）まで
〔対象〕小学生以上の子どもとその保護者、中学生は友だち同士も可
〔特典〕弱点克服！「簡単トレーニングアドバイスシート」プレゼント
〔申込〕要事前予約。料金大人 720 円高校生以下 360 円



Health information

今話題の「睡眠負債」について考える

2017年「インスタ映え」「忖度」に並び、「睡眠負債」が流行語大賞トップテン入りとなり、睡眠に対する関心が高まりつつあります。「睡眠負債」とは、少しの睡眠不足が積み重なった状態をいいます。睡眠不足は、子どもの発育発達や学力、うつ病・糖尿病など生活習慣病や仕事の作業効率、高齢者の生活に大きく影響を与えることが明らかになっています。睡眠負債を溜めないためには、1日の快眠リズム＝体内時計を整える必要があります。1日に必要な睡眠はその日のうちに。ぐっすり眠って、すっきり目覚める！規則正しい生活リズムで体内時計を整えることが良質な睡眠を得る近道になります。

体内時計を整えるのに大切にしたいのが、朝の過ごし方です。ポイントは①毎日決まった時間に起きる、②朝ごはんをしっかり食べる、③朝日をしっかり浴びる、の3つです。脳やお腹にある体内時計をリセットしてくれ、日中を元気に過ごし、夜の快眠へ導いてくれます。

夏休みは朝のラジオ体操がおすすめです。決まった時間に起きて、朝日を浴びながら運動もできる。からだを動かせば、お腹も空いて朝ごはんもしっかり食べられます。これでぐっすり眠ることができればまさに「早起きは三文の得」です。これを機会に、睡眠負債を溜めない快眠習慣を考えてみませんか？

8月27日～9月10日は秋の睡眠健康週間 あなたはぐっすり眠れていますか？

Liberal arts

ISC教養講座

6月29日開催「脚の元気度アップ」も大盛況！
次回は・・・

9月3日(月)「ぐっすり」の日開催決定！

14:15～15:30 睡眠講話&アロマストレッチ

秋の睡眠の日にぐっすり眠れる癒しの時間を



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)北産体力科学研究所、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