

ISC通信



2018年もマイペースで健康づくり、自分磨きを楽しんでいきましょう!



“筋力トレーニングでメリハリBodyをつくる!”

フリーウエイトエリアのマシン配置(レイアウト)が変わりました!

トレーニングルームを利用される皆さんに、“より快適に”利用していただけるよう、トレーニング機器の配置替えを行いました。いつも賑わいのある場所のひとつです。また以前より「トレーニングの合間に休憩するところがあたらいいな」の声を受け、休憩できる椅子を増やしました。



↑スペースの有効活用



↑椅子を設置しました

トレーニングルームは毎日たくさんの方にご利用いただいています。特に平日の夜や休日は大変込み合う時間帯もあります。そこで皆さまが気持ち良くトレーニングできるよう、お声かけなどをさせていただいています。

“マナーアップ”にご協力ください



- ・マシンに座っての休憩はご遠慮ください
- ・トレーニング機器はやさしく取り扱いください
機器の破損につながり、修理が完了するまで時間がかかることがあります

“プールでシェイプアップ!”

「ディスタンススイミング」をご存知ですか?

新年を迎えたこの1月から一年間に泳いだ距離・歩いた距離やプールの利用回数が把握できるように、専用の用紙を用意しました!

■集計用紙はプールサイドにあります

■一年の終わりに「記録証」をお渡しします

記録をつけることで、やる気アップ!



今年は..プールを始めてみませんか?

「水泳を上達させたい!」

「今年こそシェイプアップしたい!」

そんな皆さまにピッタリ! ISCには、水泳スクールやレッスンがあります。これまであまりプールを利用したことがない方も、これを機にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



《水泳スクール》初心者、初級、中級クラス
ご希望のクラスに登録ください。受講料:13,300円(10回分)

《レッスン》水中ウォーキング、たのしくアクア
予約不要。チケットを当日購入ください。参加費:510円(回)

大好評!

「ISC こども動きづくり教室」

日時 平成30年2月24日(土)

<1部> 年長児・小学1年生 9:20~10:30

<2部> 小学2・3年生 10:40~11:50

手足を連動させる!



素早く動く!

こどもの時期に遊びや運動を通して、スポーツに必要な基本動作を数多く経験することが神経系の発達に有効です。

そこで今回は運動神経が良くなるといわれている「コーディネーショントレーニング」を取り入れ、こどもたち自身がからだの動かし方を理解できる内容です。

対象年齢に合わせたポイントで行います。

受講料金 1,620円(税込) 定員は各15名。事前予約が必要です。

自分の姿勢のタイプを知る。

そして日頃的生活習慣やクセに気をつけ、“姿勢美人”を目指しましょう！

姿勢が整うと、見た目にも若々しくなるだけでなく、腰痛や肩こりの予防改善にもつながります。



●姿勢が良くないと身体に与える影響●

スマートフォンにパソコン、携帯型ゲーム機、女性のハイヒール・・・。現代の生活は姿勢が悪くなるものがなんと多いことか・・・。

「写真を撮るときあごを引くように言われる」「座るときには背もたれによりかかる」「足を組むことが多い」「スマホをよく見る」。

一つでも当てはまると猫背になっている可能性があります。人間の背骨は緩やかにS字を描きながら頭部を支えています。胸の部分の胸椎のカーブがきつくなった状態が猫背です。

猫背では、肩が前に来て胸が閉じた状態になるため、呼吸が浅くなり、代謝機能が落ちてきます。酸素の摂取量が減れば脳などの活動に悪影響を及ぼします。

運動能力が低下するほか、勉強していても集中力が高まりにくかったり・・・

また、背骨は自律神経などの通り道。背中が丸いと神経が圧迫され、様々な体調不良を招きます。偏頭痛や内臓機能の低下などにつながる恐れが・・・。



さらに、「猫背だとプラス思考になりにくくなる」ともいわれています。「肩を落とす」の言葉があるように、猫背はその人の気分が落ち込んでいるように映り、実年齢より老けて見えるようです。

●自分の立ち方をチェック！

後頭部と肩甲骨、おしり、ふくらはぎ、かかとを壁につけ、腰の後ろに手のひら1枚分くらい、すきまができるのが理想です。横から見ると、耳、肩、股関節、くるぶしの4点が一直線上にそろっている状態。鏡に映して確認してみるのもよいですが、他の人にチェックしてもらえると、自分では気づかないところも分かります。

●あなたの姿勢のタイプは？

【猫背】

頭が前に出て、背中が丸くなった状態。デスクワークの方に多く姿勢が悪いと言われる人のほとんどがこの姿勢。

〈起こりやすい症状〉肩こり・頭痛・呼吸が浅くなるなど

【反り腰】

腰が反りお腹が前に出ている状態。女性に多く「正しい姿勢」というと胸を張りこの姿勢になりやすい。

〈起こりやすい症状〉腰痛・股関節痛など

【左右アンバランス】

肩の高さや骨盤の高さに左右差がある状態。荷物を持つ手、足の組み方がいつも同じなど日常のクセから起こりやすい。

〈起こりやすい症状〉肩こり・腰痛・膝痛など

姿勢タイプに合わせて、日頃から心がけることが異なります。トレーニングを行うときにも、意識ができると効果的だといえそうです♪(*^_^*)



自分の姿勢

運動指導員という仕事柄、普段より“見られている”という意識で姿勢を正して過ごすことが多いのですが・・・。

先日、美容院に行った際、「左右の高さが違いますか？」と言われ、シヨックを受ける場面がありました。いくつかの原因のなかで、骨盤の歪みがあります。自分の日常のなかでの振り返りをしてみると、脚を組んで座っていることやあぐら姿勢で座るときの脚の組み方がいつも同じ。そして通勤かばんをいつも同じ肩にひっかけて持ち運んでいること・・・やはり“気づき”は大切ですね。きっとまた忘れてしまうかもしれませんが、歪みにつながる行動をなるべく控えていきたいと思えます。

(スタッフT)

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

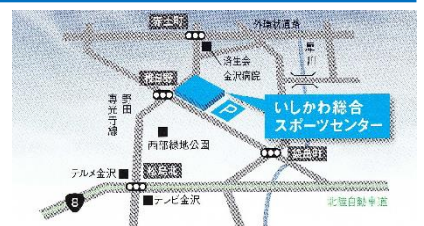
【開館時間】9:00～22:00 【休館日】年末年始(12/29～1/3)

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)北渾体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合〕

メルマガ
好評配信中!

ケータイはコチラ



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