

## スポセンで元気に夏を乗り切ろう！

### 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、無理な運動は事故のもと
- 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** ⇒ PICK UP
- 7 薄着ルックでさわやかに
- 8 体調不良は事故のもと

(日本スポーツ協会)

### 例



体重が50kg  
の場合  
1.0kg以上



体重が80kg  
の場合  
1.6kg以上

の汗が出ている方は要注意です。  
体重管理、水分補給をこまめに行いましょう。

### 熱中症に気をつけましょう

6月に入り、はやくも1年の折り返しを迎える季節ですね。暑さも日増しに厳しくなってきました。毎年この時期になると、増えてくるのが熱中症であり、県内でも熱中症で体調を崩す方が増えているようです。もうすぐ夏本番！適切な予防を心がけ、楽しく健康に過ごしましょう。



### PICK UP

### 体重で知ろう 健康と汗の量

毎朝起床時に体重を計ると、疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動前後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節能力が低下しますので、運動による体重減少が2%をこえないように水分を補給しましょう。

### Event

## 握力を測ろう！ 6月25日(火)～7月25日(木)

あなたの握力はどれくらいですか？ほとんどの方が、学生の時以来、測っていない方が多いと思います。握力は、簡単に測定することが出来ますので、全国平均に届いているか？以前測ったときより変化はあるか？をチェックしてみましょう！測定方法や、全国平均の掲示などはトレーニングルームにございます。気軽にトレーニングルームにお越しください。

トレーニングルームにて

握力・体力アップのために★

### おすすめ① インボディ測定

筋肉量や体脂肪、体の水分量やむくみなど、見かけや体重だけでは分からない身体の中身について調べます。まずは知ることから★

料金：720円(高校生以下360円)  
時間：10分程度



### 握力が弱いとどうなるの？困ることは？

握力が弱いと、握力だけでなく全身、特に上半身の筋力の低下が予測されます。男性30kg未満、女性20kg未満の場合、サルコペニアのリスクが高まります。

サルコペニアとは、筋量、筋力、歩行能力などが低下している状態のことをいいます。サルコペニアになると、運動能力の低下に伴い生活範囲が狭まり、要介護リスクが増加します。

これらを予防・軽減するためにも、普段の生活習慣や、筋カトレーニングがとても大切になります。

(ヨーロッパ老年学会EWGSOP2010)



握力・体力アップのために★

### おすすめ② SNSをフォローする

Instagram・Facebookにて、トレーニング動画や写真を配信しています。正しいフォームや、新しいトレーニングをチェック！一緒に身体を変化させましょう！Follow us★



Instagram



Facebook



School

# ISCジュニアスクール

## 子どもの運動神経を育てる！ 習い事で生活リズムにメリハリを

### エンジョイテニス

対象：小学生  
月・火・水曜日  
18:00～19:20



#### 内容

- ・基本であるラケットを使ったボールの打ち方や目標に向かって、コントロールよく打ち返す練習、友達同士のラリーなど、
- ・生徒の人数によって、ゲームも行います。

火曜日のクラスは、現在少人数につき、初心者におすすめ！



見学・体験  
随時受付中

他 ISCジュニアスクール

NEW

・ヒップホップ

7月1日(月)よりスタート！

・バスケットボール

・こども運動塾

火曜日のクラスでは、こどもたちにテニスの楽しさを理解していただくことをモットーとしています。

今では、小学校の授業でもテニスを導入してきていると耳にします。是非、新生活に慣れてきたこの時期にテニスを楽しみましょう！！



火曜担当  
野村コーチ

School

### 夏の部活動 応援 テニス一日教室

第1回 7月27日(土)

第2回 8月10日(土)

19:30～21:00 (90分)

対象：高校生(硬式テニス経験者)  
受講料：1,620円/回(税込)  
場所：サブアリーナ

- お申し込みは総合受付まで。
- 1日だけでも参加いただけます。

苦手な技を  
習得しよう！



Event

七夕ウィーク 特別企画

### スポセンで運動して 無料チケットを当てよう！

個人でトレーニングルーム・プール・ランニングコースのどれかを利用、もしくは、レッスンに参加して、応募用紙をGET。希望の応募箱に応募用紙を投函。抽選で計24名様に、無料券をプレゼント♪



【応募期間】7月1日(月)～7月6日(土)

【当選発表】7月7日(日)

- 彦星賞……トレーニングルーム利用 無料券
- 織姫賞……レッスン参加 無料券
- 天の川賞……プール利用 無料券



### 11周年記念イベント

たくさんのご参加ありがとうございました

4月11日(月)～22日(木)

ISCは、2008年4月12日にスタートし、おかげさまで今年の4月で11周年を迎えました。日頃の感謝の気持ちを込めて、開館記念ウィークイベントを開催しました。たくさんのご参加、誠にありがとうございました。レッスンチャレンジディでは、初めての方でも参加しやすいプログラムをそろえ、皆さん、爽快な笑顔とともに気持ちのよい汗を流していらっしゃいました。これからも、地域のみみなさまの身近な運動施設を目指し取り組んでまいります。

企画①

#### レッスンチャレンジディ

特別レッスンを5本実施。  
うち2本が無料レッスンでした♪

企画②

#### 11年！記念写真にSNSで

いいねしてねん！

期間中に投稿される写真にいいね！をしてくださった方の中から抽選で11名様にレッスン無料券をプレゼントしました。総計234いいね！ありがとうございました♪

企画③

#### スポ川柳

『私のスポ宣言』をお題に川柳を応募！110作品以上のご応募をいただきました！抽選で11名様にインボディの無料チケットをプレゼント！  
たくさん素敵な作品、ありがとうございました♪



### ISC教養講座

ISC教養講座とは、健康づくりに役立つさまざまな情報を、県民のみみなさまに発信することを目的とした公開講座です。年6回開催、**参加無料**。



体力測定



ミニ講話&実技

5月29日(水)に2019年度ISC教養講座を開催しました。第1回は『脚の元気度アップ』！ミニ講話&実技は44名、体力測定は71名、とたくさんの方々にご参加いただきました。ありがとうございました！次回もお楽しみに♪

～年間予定～

日程	内容
① 5月	脚の元気度アップ <b>終了</b>
② 8月	こどもの発達について
③ 9月	睡眠+ストレッチ
④ 11月	気になる病気について
⑤ 1月	栄養+筋トレ
⑥ 3月	姿勢について

※内容が変更になる場合がございます。

## スポセンで元気に夏を乗り切ろう！

### 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、無理な運動は事故のもと
- 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** ⇒ PICK UP
- 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)

### 例



体重が50kg  
の場合  
1.0kg以上



体重が80kg  
の場合  
1.6kg以上

の汗が出ている方は要注意です。  
体重管理、水分補給をこまめに行いましょう。

### 熱中症に気をつけましょう

6月に入り、はやくも1年の折り返しを迎える季節ですね。暑さも日増しに厳しくなってきました。毎年この時期になると、増えてくるのが熱中症であり、県内でも熱中症で体調を崩す方が増えているようです。もうすぐ夏本番！適切な予防を心がけ、楽しく健康に過ごしましょう。



### PICK UP

### 体重で知ろう 健康と汗の量

毎朝起床時に体重を計ると、疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動前後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節能力が低下しますので、運動による体重減少が2%をこえないように水分を補給しましょう。

### Event

## 握力を測ろう！ 6月25日(火)～7月25日(木)

あなたの握力はどれくらいですか？ほとんどの方が、学生の時以来、測っていない方が多いと思います。握力は、簡単に測定することが出来ますので、全国平均に届いているか？以前測ったときより変化はあるか？をチェックしてみましょう！測定方法や、全国平均の掲示などはトレーニングルームにございます。気軽にトレーニングルームにお越しください。

トレーニングルームにて

握力・体力アップのために★

### おすすめ① インボディ測定

筋肉量や体脂肪、体の水分量やむくみなど、見かけや体重だけでは分からない身体の中身について調べます。まずは知ることから★

料金：720円(高校生以下360円)

時間：10分程度



### 握力が弱いとどうなるの？困ることは？

握力が弱いと、握力だけでなく全身、特に上半身の筋力の低下が予測されます。男性30kg未満、女性20kg未満の場合、サルコペニアのリスクが高まります。

サルコペニアとは、筋量、筋力、歩行能力などが低下している状態のことをいいます。サルコペニアになると、運動能力の低下に伴い生活範囲が狭まり、要介護リスクが増加します。

これらを予防・軽減するためにも、普段の生活習慣や、筋カトレーニングがとても大切になります。

(ヨーロッパ老年学会EWGSOP2010)



握力・体力アップのために★

### おすすめ② SNSをフォローする

Instagram・Facebookにて、トレーニング動画や写真を配信しています。正しいフォームや、新しいトレーニングをチェック！一緒に身体を変化させましょう！Follow us★



Instagram



Facebook



School

# ISCジュニアスクール

## 子どもの運動神経を育てる！ 習い事で生活リズムにメリハリを

### エンジョイテニス

対象：小学生  
月・火・水曜日  
18:00～19:20



#### 内容

- ・基本であるラケットを使ったボールの打ち方や目標に向かって、コントロールよく打ち返す練習、友達同士のラリーなど、
- ・生徒の人数によって、ゲームも行います。

火曜日のクラスは、現在少人数につき、初心者におすすめ！



見学・体験  
随時受付中

他 ISCジュニアスクール

**NEW** ヒップホップ  
7月1日(月)よりスタート！

- ・バスケットボール
- ・こども運動塾

火曜日のクラスでは、こどもたちにテニスの楽しさを理解していただくことをモットーとしています。

今では、小学校の授業でもテニスを導入してきていると耳にします。是非、新生活に慣れてきたこの時期にテニスを楽しみましょう！！



火曜担当  
野村コーチ

School

### 夏の部活動 応援 テニス一日教室

第1回 7月27日(土)

第2回 8月10日(土)

19:30～21:00 (90分)

対象：高校生(硬式テニス経験者)  
受講料：1,620円/回(税込)  
場所：サブアリーナ

- お申し込みは総合受付まで。
- 1日だけでも参加いただけます。

苦手な技を  
習得しよう！



Event

七夕ウィーク 特別企画

### スポセンで運動して 無料チケットを当てよう！

個人でトレーニングルーム・プール・ランニングコースのどれかを利用、もしくは、レッスンに参加して、応募用紙をGET。希望の応募箱に応募用紙を投函。抽選で計24名様に、無料券をプレゼント♪



【応募期間】7月1日(月)～7月6日(土)

【当選発表】7月7日(日)

- 彦星賞……トレーニングルーム利用 無料券
- 織姫賞……レッスン参加 無料券
- 天の川賞…プール利用 無料券



### 11周年記念イベント

たくさんのご参加ありがとうございました

4月11日(月)～22日(木)

ISCは、2008年4月12日にスタートし、おかげさまで今年の4月で11周年を迎えました。日頃の感謝の気持ちを込めて、開館記念ウィークイベントを開催しました。たくさんのご参加、誠にありがとうございました。レッスンチャレンジディでは、初めての方でも参加しやすいプログラムをそろえ、皆さん、爽快な笑顔とともに気持ちのよい汗を流していらっしゃいました。これからも、地域のみなさまの身近な運動施設を目指し取り組んでまいります。

企画①

#### レッスンチャレンジディ

特別レッスンを5本実施。  
うち2本が無料レッスンでした♪

企画②

#### 11年！記念写真にSNSで

いいねしてねん！

期間中に投稿される写真にいいね！をしてくださった方の中から抽選で11名様にレッスン無料券をプレゼントしました。総計234いいね！ありがとうございました♪

企画③

#### スポ川柳

『私のスポ宣言』をお題に川柳を応募！110作品以上のご応募をいただきました！抽選で11名様にインボディの無料チケットをプレゼント！  
たくさんのお素敵な作品、ありがとうございました♪



### ISC教養講座

ISC教養講座とは、健康づくりに役立つさまざまな情報を、県民のみなさまに発信することを目的とした公開講座です。年6回開催、**参加無料**。



体力測定



ミニ講話&実技

5月29日(水)に2019年度ISC教養講座を開催しました。第1回は『脚の元気度アップ』！ミニ講話&実技は44名、体力測定は71名、とたくさんの方々にご参加いただきました。ありがとうございました！次回もお楽しみに♪

～年間予定～

日程	内容
① 5月	脚の元気度アップ <b>終了</b>
② 8月	こどもの発達について
③ 9月	睡眠+ストレッチ
④ 11月	気になる病気について
⑤ 1月	栄養+筋トレ
⑥ 3月	姿勢について

※内容が変更になる場合がございます。