

ISC 通信

2018~2019 新年特大号

2018/12発行 Vol.17

年末年始！ 忙しいときこそ運動しよう

寒さが一段と身にしみるこの頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。1年が経つのもあっという間ですね。年末年始はなにかと多忙な時期ですが、心も体も調子を整えて、新たな年のスタートを切りましょう。

●●年末年始営業時間のご案内●●
 12月28日 は12:00まで営業
 12月29日～1月3日 休館
 1月4日より 通常営業
 ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

School

新年 気持ちを新たに始めたい！ 習い事


ISCには幅広い世代に合わせた様々なスポーツスクールがあります。“仲間づくり”“健康づくり”を始めてみませんか。今回は**おすすめスクール**をご紹介します！

見学・体験 随時受付中
 要事前予約。体験1回1,330円

●●おげんき倶楽部●●

様々なグッズを使ったトレーニングで、脚の筋力アップはもちろん、バランス力や日常生活を送る上で必要な基礎体力が鍛えられます。

運動だけに限らず、健康に関する疑問などスタッフに相談できると好評いただいています。




木曜日 11:00～12:00
 マルチパーパス・体力測定室
 担当：安川

●●ここからプラス塾●●

椅子に座って行う軽体操や低負荷でのトレーニングを中心に、身体の運動機能アップを図ります。

また最近では脳を活性化させる楽しいエクササイズを取り入れています。




木曜日 9:50～10:50
 体力測定室
 担当：竹内

●●こども運動塾●●

運動の基礎となる「走る・跳ぶ・投げる」を中心に楽しく運動能力アップを図ります。

3ヶ月ごとに運動能力テストを行いますので上達の確認ができます。



対象：年中～小学3年生
 火曜日 18:00～19:00
 サブアリーナ
 担当：川崎



Lesson

寒い日も、レッスンで熱く盛り上がる！

NEW ZUMBA FITNESS
 ズンバ

ラテン系の音楽に合わせ、インストラクターと自由にダンスを踊ります！ダンスが初めての方でも大丈夫！**とにかく楽しむための**レッスンです♪

第1・3 水曜日
 19:05～19:50



担当：尾上

LES MILLS BODYBALANCE
 ボディバランス

太極拳・ヨガ・ピラティスなどの動きを音楽に合わせて行い、しなやかに均整のとれた身体をつくります。

毎週木曜日
 15:05～15:50



担当：菊田

ISC LESSON LesMILLS SPECIAL
 @サブアリーナ
 2018.12.26 Wed
 19:15～20:45

BODYPUMP BODYCOMBATT
 BODYBALANCE

前売1,000円・当日1,200円
 もしくはフリーパスにて入場ください
 前売券12月17日(月)総合受付にて販売開始

このほかにもISCレッスンは、初心者にも楽しんでいただけるエアロビクスやヨガなどのプログラムがあります。ぜひ気軽に参加してみてください。
 *レッスンは予約不要です

大好評！ 子ども走り方教室

10月27日(土)に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”ことを目的とした「走り方教室」を開催しました。

今回は①姿勢、②足の運び、③腕振り、の3つをポイントにそれぞれのトレーニングを行い、速く走るための基本の姿勢づくりや素早く反応するスタートダッシュを身につけました。



次回の教室は、「カッコよく走る」「遠くに投げる」「運動センスを磨く」をテーマに開催します。

“運動が出来た！”は健やかな心の成長にもつながります。ISCでは今後定期的に教室を行い、運動神経の発達が著しいこの時期に必要な運動が出来るようサポートをいたします。



運動神経アップ!!

子ども運動教室

2019.2.16開催決定

詳細近日公開！ご期待ください！！

Health information

健康情報：冬こそダイエット!!このチャンス逃すな



冬は厚着で体形がごまかせたり、飲み会や外食が増えるために、体重が増加する人が少なくありません。でも実は冬が一番痩せやすい季節！というのをご存知ですか？

厳しい冬の寒さに耐えるため、脂肪を燃やして体温を保とうとします。その結果、生命維持活動に必要な基礎代謝に加え、「体温を上げる」というミッションが課され、消費エネルギーが増加します。

冬ダイエットに成功する！3つのポイント★★★★

1★こまめに動く

代謝が上がる季節だからこそ、年末の大掃除や買い物、散歩や体操などこまめにからだを動かすことが心がけましょう。日常生活の中で、歩幅を大きく歩く、エレベーターではなく階段を使うなど運動量を増やすのもおすすめです。裏面の「自宅でできる！〇〇しながらトレーニング」も参考に筋肉を動かして消費エネルギーを増加させましょう。

2★血行不良を防ぐ

体が冷えて血行不良になると代謝が落ちる原因になります。全身を動かすウォーキングなどの運動や、ゆっくりお風呂に浸かって全身の血行を促進させましょう。ヨガやストレッチなどの体操時や就寝前にお腹を膨らませながら大きく、ゆったりとした呼吸を繰り返すことで、代謝アップにもつながります。

3★食事を増やさない

冬は外食や宴会の機会が多く、ついつい食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎた次の日は摂りすぎたものは避けるなど食事の量を調整しましょう。1日3度の食事をきちんと摂り、食事のリズムをキープしましょう。

寒くて家に閉じこもっていると、ただただお菓子や果物に手が伸びて飲食の回数が増えてしまいます。お菓子や果物はまとめ買い(箱買い)をせずにその日に必要な分だけを買う、食べる時はテーブルの上に置いたままにせずに時間を決めて食べる、など食べる量が増えないよう工夫しましょう。



今から増える…忘年会・新年会・女子会 ついつい飲み過ぎ&食べ過ぎちゃうもの

アルコール20gの目安量

約200kcal=ウォーキング40~60分
※消費エネルギーは体重や歩行速度によって異なります。



アルコール

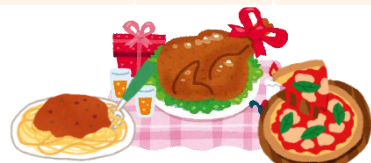
適量は1日純アルコール20g以内とされています。飲み会でついつい飲み過ぎてしまった次の日は休肝日にするなど、1週間の合計が適量以内になるように調整しましょう。

カロリーや塩分のとりすぎに注意！

クリスマスや女子会のピザやパスタ、お正月の年越しそばにお餅、などパーティーや宴会で出される料理は高カロリーで脂肪・炭水化物のとりすぎに注意が必要です。

また、お酒のおつまみやおせち料理は味が濃く、塩分が多く含まれるメニューが多数あります。

お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中ジョッキ (500ml)	1合 (180ml)	グラス2杯 (200ml)	水割り1杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
エネルギー	200kcal	172kcal	146kcal	146kcal	142kcal



自宅でもトレーニングできちゃう！ 合間にこまめに動く！〇〇しながらトレーニング

完全
保存版

ご自分のライフスタイルに合わせて

“これならできる♪” 1種目から実践してみましょ！

◇注意点◇どの種目も息をとめずに行いましょう。痛みや違和感を感じたら、無理をせず運動を中止しましょう。
ご不明な点がありましたら、気軽にスタッフまでお尋ねください。

イスを使ってできる！
自宅のリビングや書斎で
職場のオフィスチェアで



お尻ストレッチ

- ①片方の足を反対の太腿に乗せませす。
- ②上体を前傾させましょう。

【目安時間】
左右各10秒

※背筋はまっすぐ前傾
しましょう！



まずは、姿勢チェック

背中、お尻丸まっていませんか？
骨盤をたてて、胸を前に向けましょ！



股関節ストレッチ

- ①足を大きく開き、両手で膝を外側に押します。
- ②肩を片方ずつ入れていきましょう。

【目安時間】左右各10秒



二の腕トレーニング

- ①椅子に手を置き、お尻を浮かせます。
- ②肘の向きは真後に意識します。

【目安回数】15回
※90度くらい曲げるとGOOD！

ゴロゴロしながらでもできる！
テレビ視聴時にコマーシャルの合間に
就寝前にベッドの上で

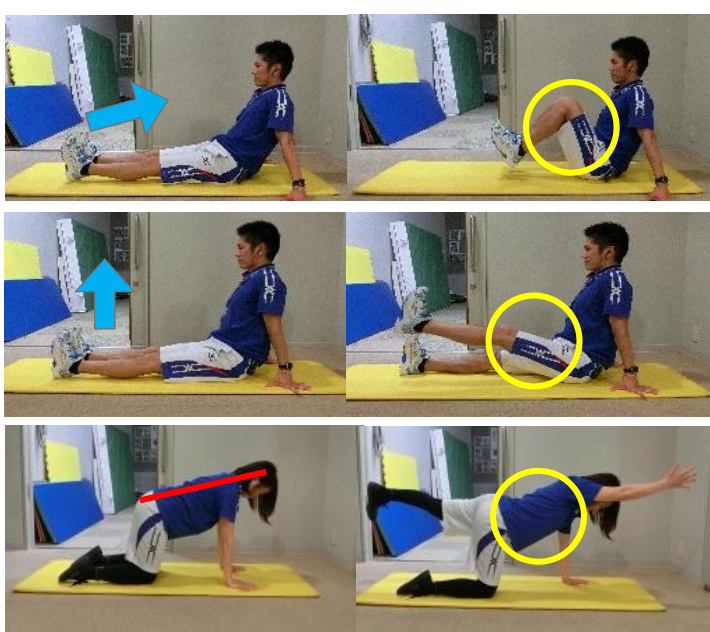


お尻トレーニング

- ①仰向けで膝を立てます。
- ②お尻を持ち上げます。

【目安回数】10回
※お尻をキュッと締めま
しょう！





腹筋トレーニング

- ①長座になり、両手は後ろにつきます。
- ②膝を曲げ、両膝を胸に寄せましょう。
- 【目安回数】20回
- ※腰痛の方は無理のない程度で行いましょう。
- ※イスに座ったままでも行えます。

腸腰筋トレーニング

- ①長座になり、両手は後ろにつきます。
- ②片方の脚を伸ばしたまま、上げ下げしましょう。
- 【目安回数】左右各10回
- ※腰が丸くならないよう、姿勢をキープします！
- ※脚の付け根から持ち上げましょう！

体幹トレーニング

- ①四つんばいになります。
- ②片腕を耳の横に、その腕と反対側の脚を伸ばします。
- 【目安時間】左右各10秒キープ
- ※お腹は薄くしておきましょう！
- ※伸ばした腕、脚が一直線になるようにできるとGOOD！

隙間時間に立ったままできる！

洗面所の歯磨きやドライヤーの時に
家事や立ち作業の合間に

太ももトレーニング

- ①両腕を耳の横に伸ばします。
- ②お尻を後ろにひくように降ろしましょう。

【目安回数】15回

※背中が丸くなるのはNG！



ふくらはぎトレーニング

- ①足を腰幅に開きます。
- ②踵を上げ下げしましょう。

【目安回数】20回

※両手はテーブルや洗面台に握りながらでもOK！



お尻トレーニング

- ①テーブルや壁に手をつきます。
- ②片脚を真横に開き、踵を外側に押し出しましょう。

【目安回数】左右各10回

※お尻を使う意識をしましょう！

※テーブルや壁に手を添えずに出来たらGOOD！

※寝転がったままでも行えます♪



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)北渚体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協会] 共同運営

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