



2017年12月号

# チャレンジ



冬短期

## ★ 2017 冬休み短期水泳教室 お知らせ ★

|      |   |                          |
|------|---|--------------------------|
| 期間   | 12月23日(土)～26日(火)の4日間  |                          |
| Aコース | 時間・・・9:20～10:20 定員・・・50名<br>3才～小学生：赤水慣れ・黄息なしクロール8mまで・<br>白背泳ぎ10mまで習得まで  | 空気があります<br>早めにWEBからご予約を！ |
| Bコース | 時間・・・10:30～11:30 定員・・・50名<br>3才～小学生：赤水慣れ・黄息なしクロール8mまで・<br>白背泳ぎ10mまで習得まで | 空気があります<br>早めにWEBからご予約を！ |
| Cコース | 時間・・・11:40～12:40 定員・・・30名<br>5才～小中学生：息なしクロール8m以上と<br>背泳ぎ10m以上泳げる方       | 空気があります<br>早めにWEBからご予約を！ |

※残りわずかです。お早めどうぞ！

イベント



クリスマスは水泳場で  
楽しくイベント!!



## クリスマス抽選会

のお知らせ

|    |   |
|----|---|
| 日時 | 12月16日(土)～22日(金)  |
| 対象 | 幼児・児童スイミングスクール/水球教室/シンクロ教室/飛込教室/<br>スイムフィットネス/日本泳法教室に参加されている方 |
| 内容 | 素敵なプレゼントの当たる抽選♪   |
| 場所 | スクール受付  |

日本泳法

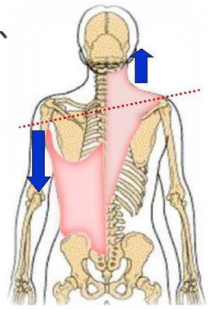
## 2018 新春イベント 日本泳法教室 「泳ぎ初め」

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 日時 | 平成30年1月6日(土) 13時～13時30分・             |
| 場所 | 千葉県国際総合水泳場 飛込みプール<br>土屋 守史 (神伝流師範補佐) |



## 体の歪みを改善する運動

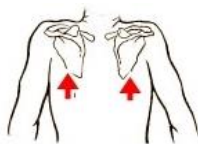
肩の高さが左右で違ってくる原因は普段の生活習慣による癖が強く影響していますが、なかなか普段の癖をすぐに直すのは難しいものです。生活習慣を改善し、歪みのない体を取り戻しましょう！



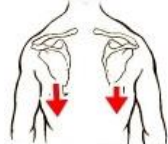
### 肩の高さ違いを自分で改善しよう

肩の高さが左右で違う人は、肩や首などが凝り固まってきます。仮に右肩が上がっている方は右図の様な状態です。（右の図は後ろ向きです。）常に右の首から肩にかけての筋肉が萎縮することで右肩が上がってしまいます。また、身体の右側が上がる為バランスを取ろうとすると左側の肩の筋肉に負担が掛かりコリを発生させます。

### 肩の高さ違いを改善させる運動



肩を上げる



肩を下げる



肩甲骨を寄せる



肩甲骨を開く

それでも改善  
出来ない場合は  
ペアストレッチを  
受けてみては...?



## 冬の水分補給（寒い時だって、体には水が必要です）

冬場もきちんと水分補給してますか？夏場は気にしても、この季節になると忘れがちでは？私たちは毎日食べ物や飲み物から2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じぐらいの量を排出しています。これは、季節による変化はさほどありません。水分補給の重要性は夏場と変わらないのです。

### <水は生命の源>

体に占める水分量は成人で体重の50～60%、赤ちゃんでは70%にもなります。栄養素や酸素の運搬、老廃物の排泄など生命活動を維持する代謝は水を介して行われます。また、代謝の一部である体内での化学反応の基盤にもなっていますし、汗によって体調調整を行うなど、水は生命、健康の維持には欠かせません。体重の約20%の水分を失うと生命に関わるといわれるほど重要な役割を担っているのです。

### <水分欠乏がもたらす体の不調>

|       |  |
|-------|--|
| 1%    | のどが渇く                                      |
| 2%    | 強いのどの渇きを覚える、ぼんやりする、食欲が減退するなど               |
| 4%    | 疲労・吐き気・感情の不安定・動きが鈍るなど                      |
| 6%    | 手足の震え、頭痛、体温や脈拍・呼吸が上昇する、皮膚が紅潮化するなど          |
| 10%   | 失神、舌の膨張、筋けいれん、血液濃縮、肝機能不全など                 |
| 15%   | 皮膚がしなびてくる、目の前が暗くなる、目がくぼむ、舌がしびれる、皮膚の感覚が鈍るなど |
| 20%以上 | 生命の危険、死亡                                   |

### <病気を予防する水分補給>

|          |   |
|----------|---|
| 風邪       | 風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥した状態で活発になるので、のどや鼻の粘膜が潤っていることがポイントです。                                |
| 便秘       | 便が硬くなり腸の働きが落ちることが原因のひとつ。朝起き抜けの冷たい水が腸を刺激し、便秘解消につながります。                                 |
| 高血圧      | 水分を多く摂ることで高血圧の原因となる余分な塩分の排出を助けます。   |
| 痛風       | 尿の量が減ると痛みの原因となる尿酸が十分排出されません。水分をたっぷり摂ってどんどん尿を排泄しましょう。                                  |
| 脳卒中・心筋梗塞 | 水分の摂取が少ないと血液の粘度が上がって血管が詰まりやすくなるため、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。                      |
| 糖尿病      | 血糖値が上がるとそれを排泄するために尿量が多くなり、身体の水分が失われます。水を飲むことは予防につながりますが、くれぐれも糖分が含まれていないものを飲むようにしましょう。 |

### <上手な水分補給の仕方>

私たちの体からは1日2～2.5リットルもの水分が失われています。食事から摂取する水分が約1000ml、体内での代謝水が約200mlだとすると、飲料水として800～1300mlが必要となる計算です。ちょっと汗をかいたなという時は1800mlほど摂るよう心がけましょう。

千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>