



# 2019年1月号 チャレンジ



ごあいさつ



## 新年のご挨拶



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

場長 山川 敏

明けましておめでとうございます。

当水泳場の指定管理者制度による管理運営は、平成18年度から数えて本年3月をもって満13年を迎えます。

私どものグループは、セントラルスポーツ・オーエンスグループとして平成18年度から25年度まで8年間指定管理者として管理運営に取り組んでまいりましたが、さらに平成26年度からの更新にあたり（一社）千葉県水泳連盟の参画を得て、水泳を専門的に活動されている皆さんの経験と知識が反映出来る体制を構築し、「オーエンス・セントラル・千水連グループ」として、より一層のサービス向上と事業の充実を図る管理運営に取り組んでおります。

これまで約13年の管理運営期間に、水泳場開設以来20年を超えることから生じる経年劣化に対して備品の交換や修繕などの施設機能維持に必要な整備を行い、施設機能を最大限発揮することに努め、あわせて様々なサービスの向上と改善に取り組んでまいりました。

施設の機能を生かした全国規模の大会開催として「競泳の日本選手権大会」、千葉県において37年ぶりとなった「ゆめ半島千葉国体」、「全国障害者スポーツ大会」、「ジャパンマスターズ大会」や「ウーマンズ・スイムフェスティバル」等を開催。国際大会は、北京オリンピック前年の「世界競泳2007」、アジアのジュニア育成に貢献した「アジアエイジ・シンクロナジティ大会」、ロンドンオリンピックの予選会となった「水球アジア選手権大会」等を開催することができました。

また、トレーニング室利用やサブプール利用を主とした個人利用（共同利用）の状況においても、利用者の皆様のご理解をいただき、我が国が高齢化社会へ進んできた背景と相まって、単年度利用の比較では、平成17年度末の利用者数に対して昨年度末には約10万人の利用者数の増加となっています。

さらに、水泳場自主事業も定期的に継続して活用いただけるようになり、お陰様をもちまして水泳教室の運営も安定して行われております。

当グループは、水泳場が「水に親しむ公共の場」として、千葉県競技スポーツへの貢献と共に、幅広い生涯スポーツ活動や健康・体力づくり活動などが、より多くのお客様一人ひとりに生かされ、千葉県スポーツ振興の普及・拡大のお役に立てることを願い、管理運営に努めてまいります所存でございます。

最後になりますが、平成31年の年頭にあたり皆様のご健康とご多幸を祈念してご挨拶とさせていただきます。



## ストレッチをうまく使いましょう！！

みなさんは、普段からストレッチをされていますか？トレーニングの前後に取り入れると、様々な効果が期待できます。今回はストレッチの効果や種類についてお伝えしますので、目的によって取り入れて下さい。

### ～ストレッチの効果～

- ①筋肉の緊張を和らげ、関節の可動域を広げる
- ②疼痛を緩和する
- ③傷害を予防する
- ④血液循環を促進し、疲労物質の除去を促す
- ⑤身体の動きを楽にし、スムーズにする
- ⑥ストレスを解消し、精神的、肉体的リラクゼーションをもたらす

### ～ストレッチの方法～

#### ①スタティックストレッチ

ゆっくりと筋を普通以上の長さに伸展し、それを保持（10～30秒）する方法。

**運動後**におすすめ。反動、はずみを付けず、呼吸を止めないで行いましょう。

柔軟性を獲得できますが、無理をせず、徐々に伸ばしていきましょう。

#### ②パリスティックストレッチ（≒ダイナミックストレッチ）

ある程度の反動やはずみをつけて行う方法。ラジオ体操など動きながら筋を伸ばします。

**運動前**のウォーミングアップ等におすすめ。



ストレッチは継続することで効果が発揮されます。習慣化して身体を整えていきましょう！

## 正月ボケから脱出する！

### ●正月ボケの正体は、不規則な生活による「体内時計」の乱れ

年末年始の長い休みが明け、心機一転迎えた新年。でも、なかなか頭と体が仕事モードに切り替わらず、苦労している人も多いのではないのでしょうか。これは、年末年始の間、食事や睡眠など普段と異なる生活リズムで過ごしたことにより、体内時計が乱れて「時差ボケ」のような状態になっているためと考えられています。体内時計とは、体内に備わっている時を刻む仕組みのことです。体温やホルモン分泌などの体内環境がほぼ1日の周期で変化するのも、体内時計が機能しているからです。朝目覚めて昼活動し、夜眠くなるのは体内時計の動きによりますが、不規則な生活を続けると、体内時計が乱れて、朝起きにくくなったり、夜眠れなくなったり、日中ボーッとしたりするのです。普段の週末ぐらいなら、体内時計の乱れは比較的簡単に戻せますが、長い休みの間に乱れた体内時計はなかなか元に戻せません。また、年末年始は体内時計を乱す要因が一度に重なることが多いので、注意が必要。まずは、年末年始の生活を振り返ってみましょう。一つでもあてはまったら、体内時計が乱れて正月ボケになっている可能性があります。

### ●年末年始の生活を振り返ってみましょう！

- ・普段より2時間以上、遅くまで寝ていた
- ・毎朝同じ時間に起きなかった
- ・寝る直前までスマホやパソコンを見ていた
- ・1日3食規則正しく食事をしなかった
- ・夜遅い時間まで飲んだり食べたりしていた
- ・ほとんど運動をしなかった
- ・日光をあまり浴びなかった



<朝・昼・夜のちょいテク「体内時計」のリセットポイント>

### ●朝（前日の就寝時刻にかかわらず同じ時間に起きる）

体内時計を正常にするには、毎日決まった時間に起きることが大切です。前日の就寝時刻が遅かった場合でも、同じ時間に起きるようにしましょう。週末は少し寝坊してもOKですが、平日との起床時刻の差は2時間以内に抑えて。それ以上になると体内時計の乱れにつながり、かえって疲れが取れないこととなります。体内時計のリセットには、朝浴びる太陽の光が大切な役割を果たしています。起きたらすぐ、カーテンを開けましょう。晴れた日だけでなく、曇りの日や雨の日でも効果があります。朝食を食べる事は、体内時計のリセットには大きな役割を果たします。パンやご飯などの炭水化物と、卵や牛乳、納豆などのタンパク質の両方が必要です。お腹が空かないので朝食を食べられないという人は、前日の夕食が遅かったり量が多すぎである可能性があります。見直してみましょう。

### ●昼

午後2時ごろに眠くなるのは、体内時計のリズムがもたらす、ごく自然な現象。我慢できない場合は昼寝をしてもOKです。ただし、15分程度の短い昼寝を午後3時ごろまでに。それ以上長時間や遅い時間の昼寝は、夜の寝つきが悪くなり、体内時計が乱れる原因になります。日中は体内時計では活動の時間。なるべく積極的に動いて活動的に過ごすことで、体に昼と夜をはっきり自覚させることが、体内時計のリセットにつながります。エスカレーターやエレベーターはなるべく使わず階段で上り下りしたり、ひと駅多めに歩くなど、活動量を増やす工夫をしましょう。日光をなるべく多く浴びることも大切です。

### ●夜

体内時計が乱れているとなかなか寝付けず、それがまた朝の起床時刻を遅らせたり、朝食を食べられなくなるほど悪循環に。布団に入る1～2時間前に入浴すると、体温が下がるタイミングでスムーズに入眠できます。湯温はぬるめの38～40℃で。熱すぎると体温が下がりにくくなり、うまく寝付けません。昼と夜の区別をはっきりさせることが、体内時計が正常に動くためには必要です。寝る時は部屋の電気を消して真っ暗にしたほうが、スムーズに寝付けます。アルコールが体内時計に悪影響を及ぼすことが、実験でわかっています。正月ボケから脱出するためには、この時期だけでもお酒を控えめにしましょう。また、寝付けなからと寝酒を飲むと、眠りが浅くなったり早く目が覚めたりと、安眠には逆効果です。