



2018年11月号

チャレンジ



冬短期

2018冬の短期水泳教室

セントラルスマイルチャレンジ!
笑顔&本気、そして成長へ!

成長とともに発達していく運動能力の中でも、身体を自由に操る能力

「コーディネーション能力」は、

幼少期の運動経験による影響が大きいと言われています。

セントラルスポーツでは、コーディネーション能力を高める運動を、
各種キッズスクールに取り入れています。さあ、様々なスクールに
チャレンジして、可能性を広げましょう!

インターネット予約システムにて参加者募集中!

一般参加費

3日間 **6,405円**4日間 **6,930円**会員および
兄弟・前回参加者3日間 **5,880円**4日間 **6,405円**

	日程	コース	対象/レベル	時間	定員
水泳教室	【3日間コース】 12月25日(火) 26日(水) 27日(木)	A	3歳~小学生 水慣れ~ ・息なし クロール8M	9:20~10:20	各クラス 10名 程度
	【4日間コース】 12月22日(土) 25日(火) 26日(水) 27日(木)	B	・背泳ぎ 10Mまで	10:30~11:30	各クラス 10名 程度
		C	クロール・背泳ぎ25M ~ 個人メドレー、 50M基準タイム測定まで	11:40~12:40	各クラス 10名 程度
	※最少催行人数各クラス5名				

講習

日本赤十字社講習会のお知らせ

救急法基礎講習会

2/23(土)

- 時間…9:00~15:00
- 定員…20名
- 一般の方を対象にAEDを実際に体験することができます

2月15日締切

締め切り前でも
人数になり次第
締切になります。

救急員養成講習会

3/9(土)・3/10(日)

- 時間…9:00~17:00
- 定員…20名
- 日本赤十字救急法救急員の資格を取得します。

水上安全法講習会

2/24(日)・3/2(土)・3/9(土)

- 時間…9:00~17:00
- 定員…20名
- 日本赤十字水上安全法救助員の資格を取得します

※詳細は千葉県国際総合水泳場受付にてお問合わせ下さい。

筋肉痛 Q&A



高強度の運動、トレーニング、普段していない運動をすると、翌日以降に襲ってくる筋肉痛。筋肉痛の知識を得て、上手に運動・トレーニングを行いましょう！

Q 筋肉痛って何？どうして筋肉が痛くなるの？

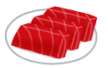
A 筋肉痛は正確には「遅発性筋痛」と言います。未だに原因ははっきりと解明できていませんが、運動によって起こる筋の構造破壊によるものであるとの説が有力です。

Q 筋肉痛があるときはトレーニングをしていいの？

A 筋肉痛が残っているときにトレーニングを行うと、筋力の回復が遅れることが分かっています。ですので、筋肉痛が残っているときは回復に努めるか、筋肉痛がない部位のトレーニングを行いましょう。

Q 筋肉痛を防ぐ方法はあるの？

A 一般的に十分なウォーミングアップやクールダウンストレッチ、アイシングやマッサージが効果的とされておりますが、効果ははっきりとはしていません。久しぶりに運動する際は計画的に同様の運動をして体を慣らしておくのが効果的です。また、運動前にアミノ酸、特にBCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）を摂取すると筋肉痛の回復を促進します。BCAA含有のスポーツドリンク、牛乳、牛肉、マグロの赤身がおすすめです。



Q 歳をとると筋肉痛が出るのが遅くなるのは本当？

A 年齢は関係ありません。高強度の運動では筋肉痛の出現が遅れることが分かっています。



風邪をひかない生活習慣！



気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

<ウイルスにはこうして感染する>

感染ルートには、ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ小粒子（飛沫）が飛び散り、それを吸い込むことによる「空気感染」があります。こうしたことから、風邪の予防には「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」ことが基本です。

また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなります。風邪に負けない身体づくりのために、次のことを実践しましょう。

- しっかり睡眠をとる・・・睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。
- 十分に栄養をとり、適度に運動する・・・免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。風邪予防には、免疫物質のもととなる「タンパク質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的に摂りましょう。また、適度な運動は風邪に負けない体力づくりや、免疫力の向上に役立ちます。
- なるべく薄着を心がける・・・厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて、抵抗力の低下につながります。

<風邪をひいてしまったら>

- 十分な休養と睡眠をとりましょう。
- ウイルスにより胃腸が弱っている時は、おかゆなど温かく消化の良いものを食べましょう。
- 発熱や炎症があると体内の水分を消耗します。水分補給を十分に行いましょう。
- 体力も消耗しやすいので、タンパク質や糖質などでエネルギー補給をしましょう。



<インフルエンザ対策も十分に>

通常の風邪のほか、インフルエンザが流行り出すのもこの時期です。風邪の症状は進行もゆるやかで、症状も鼻やのどを中心とした上気道に起こり、発熱しても38度と比較的軽度です。一方、インフルエンザは感染して1～3日の潜伏期間後、突然38度以上の高温や全身の倦怠感、食欲不振の全身症状が強くあらわれるのが特徴です。インフルエンザウイルス対策には、通常の風邪対策以外に湿度管理も大切です。加湿器を使って50～60%の湿度を保ちましょう。なお、ワクチンの接種も有効です。インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。摂取効果が現れるまでに2週間程度かかるため、12月中旬までに摂取を終えることが望ましいとされています。摂取には、発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった時の重症化防止に有効とされています。