



2021年5月号 チャレンジ



2021
4.1 Thu
▼
5.31 Mon

キッズスクール会員様 お友達&兄弟対象

友達や兄弟と一緒に強くたくましく

春の紹介 キャンペーン

ご紹介者様プレゼント

【対象者】
期間中当社スクール
(スイミング・キッズ体育) に在籍している方



or



※ミックスコースの特典は1種目のみのプレゼントとなります。

ご入会者様プレゼント

【対象者】
スクール会員の紹介で、2020年1月以降に在籍履歴の無い方

入会スクールの
指定着特典

ミックスコースは
2種目プレゼント!



スクールバッグ

スイミング

体育



カード発行手数料

無料

個人塾

水泳・体育の
個人指導です
♪



☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 担当コーチ 佐々木・渋沢・五島・小山・谷内

☆ 日時 水泳 5/18 (火) 15:15~15:45
(五島・小山・谷内)

5/20 (木) 15:15~15:45
(佐々木・五島・小山・谷内)

体育 5/18(火)・5/20(木) 15:15~15:45
(渋沢)

コーチと
1対1で練習
します♪



☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 4月27日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで

☆ 申込みは先着順となります。

運動の必要性

1.生活習慣病の予防

食べる量は変わらず、運動を行なわないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り使われなかったエネルギーは脂肪として身体に蓄えていきます。

そして、肥満が原因となって糖尿病・高血圧といった生活習慣病になるリスクが高くなります。

2.筋力や体機能の維持

人間は持っている機能を使わないと驚くようなスピードでその機能は低下していきます。

「歩く」動作をしなくなると、多くの筋肉が減少し、さらにバランス能力・心肺機能が低下します。

こうなってしまうと、荷物を持つとバランスが保てずふらついてしまったり、段差でつまづいて転んでしまったり、少し動くだけで息があがってすぐ疲れてしまう等、日常生活に影響を及ぼす恐れがでてきます。

そうならない為にも歩く事が必要なのです。歩く事で必要な筋肉、機能が維持されます。

運動とは・・・

「身体を動かすこと」です。

人間は動物であり「動く仕組み」が身体の中に備わっています。

しかし、便利になるにつれ、運動する機会が減ってしまいました。

多くの方が、運動した方が良いということは理解していても、様々な理由（忙しい等）により習慣化するのには難しいのが現状です。



意外と浅い?! ストレスの歴史

胃腸や心身の健康に影響を与えるストレス。でもストレスって言葉は昔からあったの？

「ストレス学説」が登場したのはわずか80年前。「元気ないねえ～！なんかストレス溜まってんじゃない？」「いやあ～最近ストレス続きでどうも食欲がなくて・・・」まるでお天気の話でもするように、日常的に使われる「ストレス」という言葉。実はこのストレスとは、もともと力学上の言葉で、例えばゴム製の球体をギュート圧迫したり、スプリングをビヨーンと引き伸ばしたりした時、それに応じて生じた力の事を意味していました。「ストレス性胃炎」とか「ストレス性大腸炎」というように、医学の世界でストレスという診断名が使われるきっかけとなったのは、1936年にカナダ人の生理学者ハンス・セリエ（1907～1982年）が提唱した「ストレス学説」でした。心理的あるいは物理的刺激によって、心身に生じた歪みをストレスと捉えたセリエのストレス理論は、病気の原因は病原体にあると信じられていた当時の医学界に大きな変革をもたらしました。

日本で「ストレス」が一般化したのはバブル時代です。「ストレス」という言葉が日本の社会で使われるようになったのは、戦後の急激な社会変化の渦中にあつた1950年代末。

「グラマー」「有楽町で逢いましょう」といった言葉と共に、1957年の流行語にもなっています。ただ、ストレスという言葉が今のように社会的に定着したのは、バブル期に突入した1980年代のことでした。1985年には、ストレス問題を研究する学術団体「日本ストレス学会」が発足し、1989年には、人気アイドルだった森高千里が「ザ・ストレス」という曲をヒットさせるなど、アカデミズムの世界からお茶の間にまでストレスという言葉が広く浸透してきました。ストレス社会といわれる現代では、「ストレスという言葉があるから、ストレスを感じるのだ」という言説もありますが、「不定愁訴の原因は、ストレスだった」と言明されることで、一気に症状がよくなる人もいます。

いずれにしても、ストレスとは上手に距離をとっておつきあいしていききたいものです。



千葉県国際総合水泳場

TEL.047-451-1555

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

FAX.047-451-1888

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