



2021年9月号 チャレンジ



スクール生募集中



運動だけではなく、礼儀作法、
マナーや集団行動での自主性や積極性醸成など
心と体の健康を総合的に応援します。



スイミング(幼児・児童コース)

泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。

開催日 幼児 年中(4歳)~小学校低学年
月~金 / 16:00~17:00
17:00~18:00
18:00~19:00

月会費

- ①月曜日コース 月3回/60分 **6,380円(税込)**
- ②週1回コース 60分 **7,700円(税込)**
- ③週2回コース 60分 **11,660円(税込)**
- ①年間練習数36回 ②年間練習数45回
③年間練習数90回
(③は火・木クラス、水・金クラスとなります。)

キッズ体育

心と身体の健康を総合的にサポートし、鉄棒・跳び箱・マットを
種目別に楽しみながら、チャレンジするやる気を育てます。

開催日 幼児 年中(4歳)~小学校低学年
火・木 / 16:00~17:00
児童(小学生~)
火・木 / 17:00~18:00

月会費 週1回 **7,700円(税込)**
週2回 **11,660円(税込)**
ミックス週2回 (水泳・体育各週1回) **11,660円(税込)**

個人塾

水泳・体育の
個人指導です

☆ 料金 30分/¥3,300(税込)
☆ 日時 水泳 9/14(火) 15:15~15:45

(五島・小山・谷内)

9/16(木) 15:15~15:45

(五島・小山・谷内・佐々木)

体育 9/14(火)・9/16(木) 15:15~15:45
(宮澤)

☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 8月24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。



コーチと
1対1で練習
します♪

運動の効果3

1、食前に運動するメリット

- 脂肪燃焼が効率的
体内における糖分の血中濃度が低く、糖分が枯渇している空腹時は、運動エネルギーの貯蔵庫である脂肪から使われます。
- 脂肪になりにくい
普段だったら脂肪に向かうはずの栄養も、疲れている筋肉の方へ送られます。このことから、栄養が余らず脂肪になりにくくなります。

2、食前に運動するデメリット

- 貧血やめまいなどを引き起こすリスクがある。
- 集中力が普段より低く、効果が落ちやすい。
- 糖分の血中濃度が低いと、筋肉からもエネルギーを得ようとし筋肉が分解されます。

※空腹状態での運動は、運動の効果や悪影響を及ぼすことを忘れないで下さい。



夏の疲れの原因は？解消法は？

<夏の疲れの原因は？>

夏野の気温上昇に伴い、人間の体も気温の変化に対応しようと一生懸命頑張ります。ですが、通常2ヵ月程度続く夏の季節ですから、お盆過ぎの8月後半位には体への負担が疲れとして出てきやすい時期なのです。そのため、疲れは軽いうちにしっかりとケアしてあげましょう。

<夏の疲れの原因を知ろう！>

「疲れ」のタイプは「肉体的なもの」、「精神的なもの」、「病気によるもの」の3つに分かれます。特に「夏の疲れ」は、夏の季節に受けた様々なストレスが原因です。日本の気候ならではの高温多湿な日本の夏は、体への負担が大きいものです。暑さに加え湿度が高いと汗がうまく蒸発せず熱が体内にこもりやすくなり、体温調整を司る自律神経に乱れが生じます。自律神経の乱れは、全般的な体の不調を引き起こします。その引き金となるのが、「食欲不振」や「消化機能の低下」です。高温多湿なしんどい季節だからこそ、体力を維持するために十分な栄養素が人間の体には必要なのですが、自律神経の乱れからそれらの症状が引き起こされ、必要な栄養素が不足し、疲れた体を維持・回復する力が弱まり、疲れが続いてしまうのです。また、疲れを回復させる機能として人間は「睡眠」という機能を持っていますが、暑い季節になると、寝苦しさからしっかりと睡眠が取れず、疲労感が解消されないまま疲労感が解消されないまま 毎日過ごし、日々慢性的に、疲れがたまる状態になってしまったりもします。偏りや、熱帯夜による睡眠不足などによる環境の変化に対する対応の悪さから、倦怠感、血流や代謝の低下などを引き起こし、さらに疲れを蓄積させるという悪循環をもたらしてしまうのです。「疲れ」は、痛みや発熱に並ぶ、体が発する重要なアラームだといわれています。

<夏の疲れの解消法は？>

①食事：バランスのいい食事は必然的に体の体力回復、健康維持などに結びつきます。

②睡眠：睡眠といっても、大事なのはぐっすりとした良質な睡眠をとることです。人間の体は睡眠中にホルモンを分泌し、疲労回復やストレス解消、免疫力の向上に欠かせないものです。ぐっすりとした良質な睡眠をとるには、午前中に太陽の光を浴びること、夜にぬるめの湯で入浴すること（就寝2～3時間前までに入浴しておく）、適度に運動することが大切です。また、寝る直前までテレビやパソコン、スマホなどを見ていると、ぐっすり寝るために必要なホルモンであるメラトニンの分泌を妨げますので、その習慣がある人は見直しましょう。

③運動：運動することで、血行やリンパの流れが良くなり、代謝が促進されます。運動により、体が温まって血管が拡張し、体の末端にまで血液が行き渡り、また老廃物を回収できるようになります。バランスの良い食事で得た栄養素を体の隅々まで行き渡らせることができるので、適度な運動も大切です。また、適度な運動などを習慣的に行うことで、疲れにくい体にもなりますので、疲れの予防策としても有効です。