



2022年6月号 チャレンジ



セントラルスポーツのキッズスクール 夏休み短期教室

☆水泳

☆体育

☆飛込み

☆アーティスティックスイミング

☆水球



6月1日より夏の短期教室の
WEB予約を開始いたします。

詳細はHPを
ご覧ください。



水泳場 セントラル

検索



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 6/14 (火) 15:15~15:45
(五島・小山・谷内)

6/16 (木) 15:15~15:45
(五島・小山・谷内・佐々木)

体育 6/14 (火)・6/16 (木) 15:15~15:45
(宮沢)

予約
受付中!



☆対象

3歳~大人

☆申込開始日

5月25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。



ペアストレッチの利点



ペアストレッチとストレッチの違いはなんだろう？

①完全にリラックスした状態で筋肉を伸ばすことができる。

筋肉はリラックスした状態が一番伸びることがわかっています。自ら行うストレッチでは、ストレッチの姿勢をつくるために自分でどこか身体の一部を押さなければなりません。このため完全にリラックスして筋肉をストレッチすることは難しいのです。ペアストレッチの場合は二人で行なう為、しっかり固定してくれるのでストレッチをする方はリラックスした状態で筋肉を伸ばすことができます。

②自分一人では伸ばしにくい筋肉を伸ばすことができる。

例えば太ももの前やお尻のストレッチなど身体には自分一人ではストレッチしにくい筋肉が存在します。一人ではどうしても伸ばしきれない筋肉も、トレーナーと呼吸を合わせて、楽しく心地よく伸ばして行なうことができます。

③セルフストレッチよりも大きな可動域で、様々な方向に伸ばすことができる。

ペアストレッチを受ける方は、自分の体型や力に関係なく、筋肉を最大限に伸長することができます。セルフストレッチよりも大きな可動域でストレッチすることが可能になります。人はそれぞれ筋肉の柔軟性や関節の可動域にクセを持っているので、セルフストレッチではどうしても自分の得意な姿勢で行なうことが多くなり、特定の筋肉ばかりを伸ばすことになってしまいます。ペアストレッチでは個人のクセを修正した姿勢でストレッチを行なうことができるので、ストレッチの偏りを減らすことができます。

梅雨を乗り切るための健康管理

■梅雨の時期は、なんだか身体がだるく何をするにも疲れるという経験はありませんか？ 人の体には、恒常性（ホメオスタシス）という性質があります。気温の変化に合わせて体温を調整するのもそのひとつ。4月から気温が上がり始めますが、6月頃体がやっと暑さに慣れ始めたときに梅雨が始まります。梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていかなくなり体調が悪くなってしまいます。冷房など室内の温度の温度管理も難しいので、極端に寒く感じる 事もあり自律神経も乱れがちになります。

■梅雨の季節の健康管理ポイント

①天気・天候に合わせた調節を！

梅雨時期、天気予報チェックは欠かせません！ 雨が降る・降らないだけではなく、気温の確認もして最高・最低気温も把握しましょう！ 気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなります。気温が下がりそうなら、上着を持って 着替えるなど衣類で調整するといいです。

②生活リズムを整えよう！

良質な睡眠は、疲労を回復し、気分の沈みを改善させ、生活リズムを整えます。毎朝の起床時間を一定にして、起きたら曇りの日でもカーテンを開けて日光（光）を浴びましょう。この日光の刺激により、1日25時間といわれる体内時計がリセットされ、夜の良質な睡眠につながります。寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、自分に合った枕や布団を選んだりすることも効果的ですよ。

③積極的に体を動かそう！

晴れた日にはなるべく外へでかけましょう。少しだけ散歩するだけでも違います。太陽の光に当たり、憂鬱になりがちな気分をリセットしましょう！ また、梅雨時期は運動不足になりがちです。晴れた日を狙って散歩やウォーキングなどを行うのもいいですね。

④カビ・ダニによるアレルギー対策を十分に！

梅雨時期はダニ・カビの繁殖でアトピーなどにも悪影響！ 気圧や温度差の影響で気管支喘息も起こりやすくなり、喘息にもダニは天敵です。こまめな清掃と除湿、または晴れた日には家の換気を必ず行いましょう。気温も高くなり、湿気も多いので汗をかきやすい時期に入ります。アトピーには汗対策は必須！ 汗はまめにふき取りましょう

