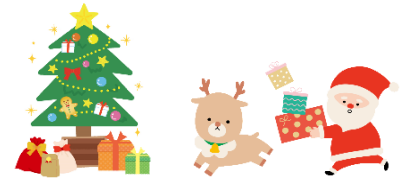




2022年12月号 チャレンジ



冬の 短期教室

参加者募集中

インターネット予約 24時間受付中!

※ご予約後は、お早めにご来場いただきご入金と所定用紙へご記入をお願い致します。

なお、11/7(月)~11/21(月)、12/28(水)~1/4(水)は休場日の為、ご入金のお手続き及び電話でのお問い合わせは対応できませんので、予めご了承ください。

※ご入金をご家族の方のみとさせていただきます。(代理の方の申込み不可)

※キャンセルする場合は、ご連絡をお願いします。

※お休みした場合は通常スクールへの振替として承ります。

※他クラブ在籍のセントラルスポーツ会員様の進級チェックの実施はございません。予めご了承ください。

※クレジットカードのお取り扱いはございません。現金のみの対応となります。

水泳 参加費 **4,400円** (税込) 定員 **30名** 各コース

体育 参加費 **4,400円** (税込) 定員 **10名** 各クラス

※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

※各コース5名以上の参加者がいない場合は、中止とさせていただきます。予めご了承ください。

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切
12/26(月)・27(火) 2日間	1-A	14:30~15:30	幼児・児童	水慣れ~ 板キック~	12/21(水) まで
1/5(木)・6(金) 2日間	2-A	14:30~15:30		息なしクロール (会員:赤~黄色)	12/25(日) まで

日程	コース	時間	対象	内容	WEB予約締切
12/26(月)・27(火) 2日間	1-B	11:10~12:10	幼児 (4歳~)	マット・ 跳び箱・鉄棒	12/21(水) まで
	1-C	12:20~13:20	児童		
1/5(木)・6(金) 2日間	2-D	13:20~14:20	幼児 (4歳~)		12/25(日) まで
	2-E	14:30~15:30	児童		



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 12/13(火) 15:15~15:45
(五島・小山・谷内)

12/15(木) 15:15~15:45
(五島・小山・佐々木)

体育 12/13(火)・12/15(木) 15:15~15:45
(宮沢)

☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 11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。

予約
受付中!



足裏のアーチを取り戻すストレッチ

現代の生活では、アスファルトの地面での生活が主となり、足裏の筋肉の発達を妨害しています。最近のこどもにも扁平足が増えているのも事実です。扁平足は足の土踏ますのアーチが潰れて、体を支えるクッションの役割を果たせず、とても疲れやすくなってしまい膝痛や腰痛の原因となります。下のチェックを行いアーチを取り戻しましょう！

足の「ゆがみ」チェック

足が歪んでいれば日々生活しているだけで体全体が歪みます。次のチェック項目に当てはまる方は、是非足の歪みを整えてみてください。

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1.足の指が開きにくい | 4.足のアーチがなく平面である |
| 2.靴の底の外側だけ、もしくは内側だけ極端に減る | 5.足が疲れやすく、むくみやすい |
| 3.足の裏にタコがある | |

足裏のアーチを取り戻すストレッチ

1. 足指ストレッチ

- ・足の指でグーを作ります。何かを握っているようなイメージでしっかり作ります。
- ・続いて足の指を付け根からしっかり開くようにパーを作ります。
- ・最後は足の指と手の指を交互に組みます。組んだら握り合って軽く力を入れます。

2. タオルつかみ

- ・足の指を使って、タオルを手繰り寄せます。

冬の水分補給（寒い時だって体には水が必要です）

冬場もきちんと水分補給してますか？夏場は気にしてもこの季節になると忘れがちでは？ 私たちは毎日食べ物や飲み物から2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じぐらいの量を排出しています。これは季節による変化はさほどありません。水分補給の重要性は夏場と変わらないのです。

<水は生命の源>

体に占める水分量は成人で体重の50～60%、赤ちゃんでは70%にもなります。栄養素や酸素の運搬、老廃物の排泄など生命活動を維持する代謝は水を介して行われます。また、代謝の一部である体内での化学反応の基盤にもなっていますし、汗によって体調調整を行うなど、水は生命・健康の維持には欠かせません。体重の約20%の水分を失うと生命に関わるといわれるほど重要な役割を担っているのです。

<水分欠乏がもたらす体の不調>

- 1% のどが渇く
- 2% 強いのどの渇きを覚える、ぼんやりする、食欲が減退するなど
- 4% 疲労・吐き気・感情の不安定・動きが鈍るなど
- 6% 手足の震え、頭痛、体温や脈拍・呼吸が上昇する、皮膚が紅潮化するなど
- 10% 失神、舌の膨張、筋けいれん、血液濃縮、肝機能不全など
- 15% 皮膚がしなびてくる、目の前が暗くなる、目がくぼむ、舌がしびれる、皮膚の感覚が鈍るなど
- 20%以上 生命の危険、死亡

<病気を予防する水分補給>

風邪	風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥した状態で活発になるので、のどや鼻の粘膜が潤っていることがポイントです。
便秘	便が硬くなり腸の働きが落ちることが原因のひとつ。朝起き抜けの冷たい水が腸を刺激し、便秘解消につながります。
高血圧	水分を多く摂ることで高血圧の原因となる余分な塩分の排出を助けます。
痛風	尿の量が減ると痛みの原因となる尿酸が十分排出されません。水分をたっぷり摂ってどんどん尿を排泄しましょう。
脳卒中・心筋梗塞	水分の摂取が少ないと血液の粘度が上がって血管が詰まりやすくなるため、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。
糖尿病	血糖値が上がるとそれを排泄するために尿量が多くなり、身体の水分が失われます。水を飲むことは予防につながりますが、くれぐれも糖分が含まれていないものを飲むようにしましょう。

<上手な水分補給の仕方>

私たちの体からは1日2～2.5リットルもの水分が失われています。食事から摂取する水分が約1000ml、体内での代謝水が約200mlだとすると、飲料水として800～1300mlが必要となる計算です。ちょっと汗をかいたという時は1800mlほど摂るよう心がけましょう。