



## 心身の疲れを取る運動とは？

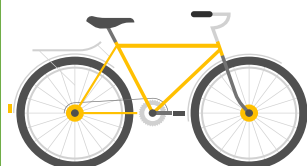
疲労回復における運動の効果は「積極的休養（アクティブレスト）」という考え方で説明できます。これは、体を完全に休ませる「消極的休養」とは対照的に、あえて軽い運動を行うことで回復を促す方法です。運動によって全身の血流が良くなると、筋肉に溜まった乳酸などの疲労物質が効率的に排出されます。また、適度な運動は心身をリフレッシュさせ、ストレス軽減にもつながります。特に、長時間同じ姿勢でいることが多い現代人にとって、筋肉の緊張をほぐし血行を改善するアクティブレストはだるさや凝りの解消に大きな効果をもたらします。

### 【原因別】あなたの疲れに合った運動の選び方

疲労には、長時間のデスクワークなどによる体の重さやだるさを感じる①「肉体的な疲れ」と、ストレスや悩み事からくる気分の落ち込みなどの②「精神的な疲れ」があります。これらの原因によって、効果的なアプローチは異なります。自分の体が今どちらの状態にあるのかを見極め、疲れの種類に合わせた運動を選ぶことが、効率的な回復への第一歩となります。

### ①体がだるい・重いと感じる肉体的な疲れには 軽い運動

デスクワークや立ち仕事で長時間同じ姿勢を続けると、体がだるい、重といった肉体的な疲れを引き起こします。このような疲労には、固まった筋肉をゆっくりとほぐし、全身の血の巡りを良くする軽い運動が適しています。特に、ストレッチや軽いウォーキングは、効果的な運動とされています。無理のない範囲で体を動かし、血流を改善することで、体の重さやだるさの解消が期待できます。



### ②ストレスや気分の落ち込みからくる精神的な 疲れにはリズム運動

ストレスや悩み事による精神的な疲れは、脳の機能が低下する疲労が関係しています。このような心の疲れを解消するには、ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングといった一定のリズムを繰り返す「リズム運動」が有効です。リズム運動は、精神の安定に関わる神経伝達物質「セロトニン」の分泌を促す働きがあります。セロトニンが増えることで、気分が前向きになり、不安感が和らぎます。また、乱れがちな自律神経のバランスを整える効果も期待でき、心身ともにリラックスした状態へと導きます。

## キッズ水泳（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。

月会費 ①月曜日コース 月3回/60分

6,930円

②週1回コース 60分

8,250円

③週2回コース 60分

12,540円

①年間練習回数36回 ②年間練習回数45回  
③年間練習回数90回（③は月曜日以外から選択可能。）

対象 3歳～中学生  
時間 3歳～小学生  
月～金 / 16:00～17:00  
小学生～中学生  
月～金 / 17:00～18:00  
月～金 / 18:00～19:00

## 水泳中学生コース

4種目を習得し、さらに水泳技術の向上を目指したい、体力をつけたいという中学生を中心としたクラスです。週4回で参加しやすいフリーコースとなっております。

対象 中学生～高校生

時間 月・火・木・金 /  
18:00～19:00

月会費 週4回（フリーコース）

10,340円

※振替練習・スイチャレテストはありません。

## 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。

月会費 週1回（火・水・木）

8,250円

週1回（日曜）

8,800円

週2回

12,540円

ミックス週2回（水泳・体育各週1回）

12,540円

対象 年中（4歳）～小学生  
時間 幼児 年中（4歳）～小学校低学年  
火・水・木 / 16:00～17:00  
日 / 10:00～11:00  
児童（小学生～）  
火・水・木 / 17:00～18:00  
日 / 11:00～12:00

## 心身の疲れを解消するおすすめの運動5選

### ① ウォーキング

～日光を浴びてトセロトニンの分泌を促す～

日中に太陽の光を浴びながら約20分間ウォーキングを行うと、「セロトニン（幸せホルモ）」が分泌され、精神が安定しストレスが軽減されます。また、このセロトニンは夜になると睡眠を促すホルモンに変わるため、睡眠の質の向上にも役立ちます。

### ② ストレッチ

～固まった筋肉をほぐして血行を改善する～

デスクワークなどでこわばった筋肉をストレッチで伸ばすと、血行が改善され、肩こりや腰痛などの不調や疲労が軽減されます。特に入浴後の体が温まった状態で行うのが効果的です。深呼吸をしながら、1箇所につき20～30秒ほど、心地よい範囲でゆっくり伸ばすのがコツです。

### ③ ヨガ

～深い呼吸で自律神経のバランスを整える～

ヨガは独自のポーズと深い呼吸を通じて、心身の両面を整える運動です。ゆっくりとした動きで筋肉の柔軟性を高めつつ、深い呼吸により自律神経のバランスを調整します。特にストレスによる緊張を解き、リラックス状態（副交感神経）を促すため、精神的な疲れを感じている時に最適です。

### ④ 軽いジョギング

～心地よい疲労感で睡眠の質を高める～

軽いジョギングはウォーキングより強度の高い有酸素運動で、高いストレス発散効果とリフレッシュ効果があります。適度な刺激による心地よい疲労感は睡眠の質の向上にも繋がります。「会話ができる程度のペース」を守ることが重要で、体力に合わせてウォーキングと交互に行う方法も有効です。

### ⑤ 水中ウォーキング

～関節への負担を減らしながら全身を動かす～

水中ウォーキングは、浮力で膝や腰への負担を抑えつつ、水の抵抗で効率よく全身を鍛えられる運動です。体力に不安がある方でも無理なく取り組み、水圧による血行促進でむくみ解消やリラックス効果も得られます。関節を労わりながら、心肺機能と筋力の向上を同時に目指せます。

## 各種水泳教室

生徒募集中

千葉県国際総合水泳場ならではの多彩な教室！体験会も実施中！

### 水球教室

基本泳法、ボールの掴み方、投げ方、キャッチング及びボールコントロールなど必要な基礎動作の習得。

日時 土/15:30～17:00

対象 小学生～成人  
(25m以上泳げる方)

月会費 月2回 4,620円



### アーティスティックスイミング教室(シンクロ教室)

初心者を対象とした競技の基本動作・技術を習得するための教室です。同調性や表現力を身につけていきます。

日時 土曜日/14:00～15:30

対象 小学生～成人  
(女性限定・25m以上泳げる方)

月会費 月4回 8,250円



## 健康ヨガ教室

≡ 日程 ≡ 毎週 火曜日  
10:00～10:45

≡ 定員 ≡ ※別紙 カレンダー参照 ≡ 講師 ≡

20名

≡ 参加費 ≡ 高橋 志保子

1回券 1,210円(税込)

4回券 4,400円(税込)

8回券 7,920円(税込)



<プロフィール>  
全米ヨガRYT200修了  
介護予防運動指導員  
MIZUNOアクアリーダー

千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラルグループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

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