

体協スポーツニュース

スポーツ広報委員会

2020年
4月号
Vol. 46

新型コロナウイルスの脅威 今なお続く休館

令和になり初めてのお正月を迎え、東京オリンピック開催まで約半年を切った二月二十九日。塩釜ガス体育館と塩竈市温水プールは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為に、臨時休館となりました。

あれから、ひと月以上が過ぎましたが、新年度を迎えた現在も休館が続いており、体育館の会議室など、一部再開している場所以外の見通しは未だ不透明です。しかし、いつ再開しても良いように、管内の消毒を念入りに行っております。当施設を日々、ご利用頂いている皆さまには、ご不便をおかけしておりますが、今しばらく辛抱して頂きたいと思っております。

しかし、運動しなくては日に日に体力が落ちていくのも事実。そこで、活用して頂きたいのが、塩竈市温水プールのツイッターです。お家で簡単に出来るものや

3つの咳エチケット

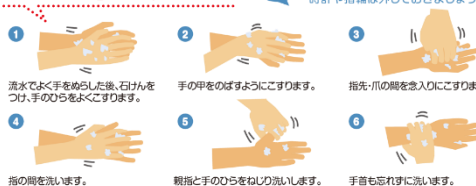
電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。



石けんでよく洗った後、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸ホームページ <https://www.kantei.go.jp/>

親子で出来る運動など、たくさんアップしております。また、本号四ページ目もご参考ください。

外出自粛が発表され、家の中で過ごす時間が増えてくる今だからこそ、簡単に出来る運動で運動能力の低下を防ぎましょう。

さて、このコロナウイルスですが飛沫や接触で感染すると考えられています。左の図を参考に、咳エチケットや正しい手の洗い方をも、一度確認しておきましょう。また、集団感染を防ぐために、三つの「密」と言われる「密閉」「密集」「密接」の場所には行かないといったことも大事です。

自分自身が感染しないために、そして大事な人を感染させないために、一人一人が高い意識をもって、このウイルスに挑み、勝利しましょう！

スポーツ栄養のススメ！

～サプリメント摂取について～



近年、子どものサプリメントが沢山見られるようになった。テレビや雑誌の特集で取り上げられることも多く、スポーツをしている子を持つ親の関心も高くなりつつある。今回はそんな今話題のサプリメントを使う時に注意することの中から二つ紹介しよう。

○体内の栄養バランスを崩さない○

体は様々な栄養素がバランスを保ちながら機能している。一つの栄養素だけが長く吸収されると、体内でのバランスが崩れ、正常な状態が維持できなくなる恐れがある。

○知識不足からくる過剰な摂取に気を付ける○

同時に飲んでいる違う名前のサプリメントに、同じ栄養素が含まれている可能性もある。それに気づかず、飲み続けていけば過剰摂取になることもある。学童の時期は体が未発達で体格や体力に個人差が多くみられるので、まずはその子の個性や成長度合いにあった食事を考えることが重要である。ご家庭では情報に振り回されず食事に対するスタンスを確立してほしい。

しかし、まったくダメというわけでは

なく、偏食や内臓が弱っている人、食欲がない人にはサプリメントの利用を考えた方がよいこともある。

サプリメントとはもともと、食事では足りない栄養素を補う為に使われてきた栄養補助食品であるので、食事の内容と量に応じて摂取する量をコントロールしてほしい。手軽に補えるからこそ、正しい知識を見につけないとマイナスに作用してしまう恐れもあるのを理解しなければならない。



二〇一九年度
特定非営利活動法人
塩釜市体育協会年間活動報告

- 〈四月〉
 - ・とっても簡単！セラバンドで筋力UP
 - ・家族みんなでスポーツDAY
- 〈五月〉
 - ・父と母のバドミントンレッスン
 - ・春のウォーキング
- 〈六月〉
 - ・宮城オルレ奥松島コース
 - ・親子で遊ぼう！年少くらぶ
 - ・救命救急講習会 in ユーブル
- 〈七月〉
 - ・中学生バドミントン講習会
 - ・着衣水泳講習会
 - ・夏本番！ユーブル祭り
- 〈四月〉
 - ・四季のイベント (七夕)
- 〈八月〉
 - ・家族みんなでスポーツDAY
 - ・ナイトスポーツDAY
- 〈九月〉
 - ・スポーツ講習会
- ・二〇一九 ユーブルリレーフェスティバル
- 〈十月〉
 - ・四季のイベント (ハロウィン)
- ・秋のウォーキング
- 〈十一月〉
 - ・体力測定
- ・冬休みキッズ短期水泳教室
- 〈十二月〉
 - ・第十六回水泳記録会
- ・四季のイベント (お正月)
- 〈二月〉
 - ・四季のイベント (ひなまつり)
- 〈三月〉
 - ・※新型コロナウイルスの影響により事業／イベント等開催できず



令和2年度 塩釜ガス体育館 教室の案内



3B体操教室

☆ボールやベル等を使い、無理なく体操を行います。

対象者：一般成人の男女

実施日：4月～3月

曜日：月曜日

時間：10:00～11:30

回数：全35回

定員：100名



ボールで

健康教室

☆ボールを使った運動で、筋力や柔軟性アップの効果が期待されます。

対象者：一般成人の男女

実施日：4月～3月

曜日：水曜日

時間：10:00～11:15

回数：全33回

定員：無し



体育館へのアクセス

塩釜ガス体育館へは公共交通機関がお勧めです。

宮城交通の市内循環バス（バス停：塩釜ガス体育館・ゴルフ場前）や青色の NEW しおなび 100 円バス（バス停：塩釜ガス体育館）も施設の前で止まります。

どうぞ、ご利用ください。



親子ふれあいスポーツ教室

☆マット・ボール・フープ、いろんな道具を使って、広い競技場で楽しく身体を動かします。

対象者：2歳～4歳の親子

実施日：5月～12月

曜日：金曜日

時間：10:00～11:30

回数：全20回

定員：40組



とっても簡単

セラバンドで筋力アップ

☆ゴムのように伸縮性のある薄いバンドを使い、インナーマッスルを鍛えることができます。

対象者：一般成人の男女

実施日：4月～3月

曜日：金曜日

時間：10:00～11:30

回数：全21回

定員：20名



シニア

スポーツ教室

☆運動をしながら、色々な世代との交流ができ、毎年、大人気の教室です。

対象者：55歳以上の男女

実施日：5月～2月

曜日：水曜日

時間：13:30～15:00

回数：全20回

定員：60名



トレーニング室の利用について

体育館のトレーニング室には、体脂肪燃焼や体力向上に効果のある、エアロバイクやステップマシン等、たくさんの有酸素機器があります。また、マルチプレスやレックプレス、ダンベルといった筋肉を鍛えるトレーニング機器も充実しています。

トレーニング室の利用は高校生以上。

指導員によるトレーニング講習会(受講料 1,000 円)を受講し、利用登録をしてからご利用いただけます。利用料は一般 100 円・高校生 50 円。

運動できる服装、室内用の運動靴、タオルをお持ちください。



お問い合わせはこちらまで

今年度も上記の他に、短期の教室やイベントをたくさんご用意しております。参加費や日時等、不明な点がある際は下記までお問合せください。

<問い合わせ先>

塩釜ガス体育館 TEL 022-362-1010



令和2年度 塩竈市温水プール 教室の案内



水泳教室

「初級」

定員8名
水慣れから
キャッチアップクロールまでの練習



- ・月曜日13:30～14:20
- ・月曜日18:30～19:20
- ・金曜日10:00～10:50
- ・土曜日13:30～14:20

「中級」

定員10名
グライドクロールと背泳ぎまでの練習

- ・水曜日10:00～10:50
- ・木曜日13:30～14:20
- ・金曜日18:30～19:20
- ・土曜日10:00～10:50

「マスタース(初級)」

定員10名
四泳法及び個人メドレーの練習
合計800m程度の練習

- ・月曜日11:00～11:50
- ・木曜日18:30～19:20
- ・金曜日13:30～14:20

「上級」

定員10名
平泳ぎとバタフライの練習

- ・月曜日10:00～10:50
- ・水曜日13:30～14:20
- ・水曜日18:30～19:20
- ・木曜日10:00～10:50

「マスタース(中級)」

定員10名
四泳法及び個人メドレーの練習
合計900m以上の練習

- ・月曜日11:00～11:50



受講メモ

プールの中で行う教室では水着とスイムキャップが必要です。水泳教室ではその他にゴーグルがあると良いでしょう。

教室を二つ続けて受講することもできます。その場合は、職員にお伝えください。

アクアビクス

定員20名
音楽に合わせて行う
水中での運動

- ・木曜日11:00～11:45

水中運動教室

「基本編」

定員20名
水慣れ中心のその場で手足の動かし方、呼吸を意識した運動、道具などを使用し、水の抵抗を利用しながらの水中での運動

- ・月曜日14:30～15:15
- ・水曜日14:30～15:15
- ・金曜日11:00～11:45
- ・土曜日18:30～19:15



「ウォーキング&ジョギング編」

定員20名
ウォーキングやジョギングをメインに、有酸素運動やダッシュ系を取り入れた水中での運動

- ・月曜日19:30～20:15
- ・金曜日14:30～15:15
- ・土曜日11:00～11:45

「筋トレ編」

定員20名
水の抵抗を利用し、多彩なウォーキングや道具を使用しながらの水中での筋トレ運動

- ・水曜日19:30～20:15
- ・木曜日14:30～15:15
- ・土曜日14:30～15:15



教室受講の前に

- ・対象年齢は16歳以上。
 - ・教室を受講するには参加登録が必要です(登録料無料)
 - ・登録には印鑑が必要です。ご持参ください。
 - ・登録終了後は1回につき650円で受講できます。
- <問い合わせ先>
塩竈市温水プール(ユープル)TEL022-363-4501

受講メモ

ヨガマットは、持っていない方や当日忘れてきてしまった方の為に、貸し出しもしています。
受付にてお声がけください。

ヨーガ教室

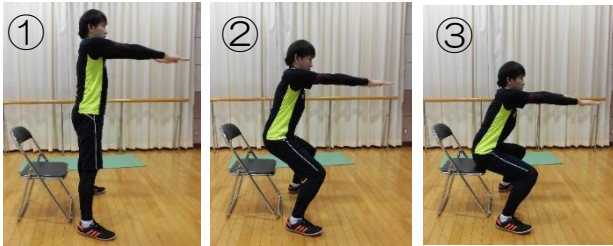
定員20名
心身のバランスと柔軟性を高める

- ・月曜日10:00～11:00
- ・木曜日19:00～20:00

今すぐできる！ お家の中でエクササイズ

○イスを使ったスクワット○

効果：主に下半身の筋力や柔軟性がアップ！
筋肉量が増えることで血流もよくなり基礎代謝
が上がる。膝や股関節にかかる負担も軽くなる。



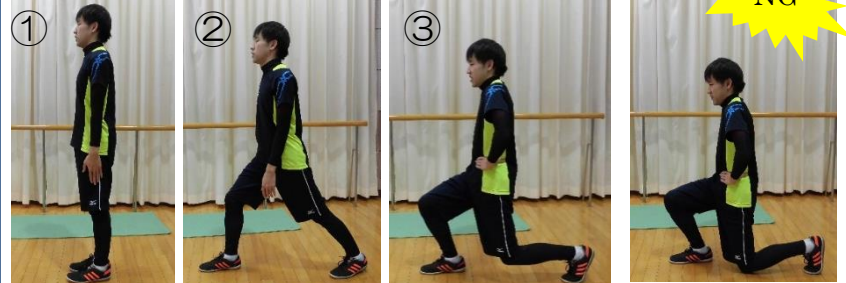
↑足は肩幅に開き、つま先とヒザはやや外向き

↑目線は正面。息を吸いながら腰を下げていく

↑お尻がイスに触れたら、息を吐きながら立ち上がる

○お腹痩せエクササイズ○

効果：主にお尻の筋肉（大臀筋）、太ももの筋肉（大腿四頭筋）、コア（体幹）も鍛えられる。また、下半身を引き締めるだけでなく、日常動作がしやすくなる。



↑体を真っすぐにする

↑体を真っすぐに保ったまま前方に大きく足を踏み出す

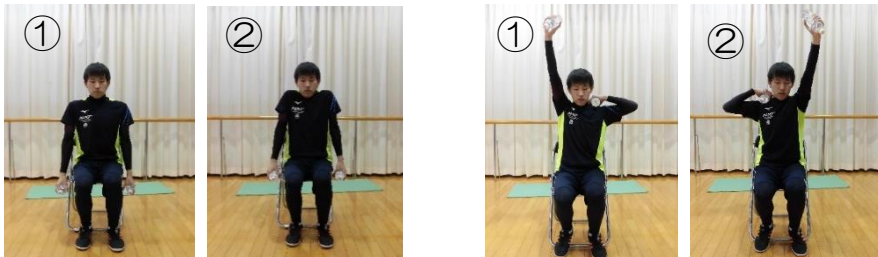
↑後ろ足の膝が床に付くつかないかのギリギリの所まで曲げて①の姿勢に戻る

↑後ろ足の膝が床につくのは筋肉が緩んでしまうのでNG

NG

○ペットボトルを使った運動○

効果：主に肩回りの筋肉を動かすことで、肩こりの予防になる。



↑両手に水の入ったペットボトルを持つ

↑肩をすくめる動作の後に力を抜いてリラックス

↑水の入ったペットボトルを肩に載せる

↑左右交互に持ち上げる

まずは10回1セットから始めてみましょう。テレビを見ながら、家事をしながらの「ながら運動」だと、続けることが苦にならないかもしれませんね。体に無理なく運動することが大事です。

さて、ここに紹介したのは一つの例です。この他にも、家の中で出来る運動はたくさんあります。塩竈市温水プールのツイッターで、随時更新しておりますので、ぜひ、ご覧ください。



免疫力を高めて、ウイルスに負けない体を手に入れましょう！

「よく笑う」…笑うことによって免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。

そして実は、これが一番簡単！

「リラックスできる時間を作る」…読書や映画鑑賞など、自分がゆっくり出来る時間があるのが理想です。

「良く寝る」…朝夜の自然な切り替えをするためにも睡眠のリズムを確保しましょう。

「体を温める」…シャワーではなく、40℃くらいのお風呂に一〇分以上浸かる方が効果があります。

「食事」…良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルを取ることで免疫細胞の働きが良くなります。さらに、キノコ類やヨーグルトのような発酵食品などの栄養素も、免疫力を高めてくれるので積極的に摂取すると良いでしょう。

さて今回は免疫力を高める為にどうしたらいいのか五つ紹介しましょう。

邪をひきやすくなったりアレルギー性の病気にかかりやすくなったりするので、免疫力を高めておくことが病気に対する予防になるといえます。

私たちは感染症などに対して抵抗力を獲得することを免疫と言います。免疫は体の防御システムですが、ストレスや冷えなどで免疫力が低下している人が多くなっています。

免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったりアレルギー性の病気にかかりやすくなったりするので、免疫力を高めておくことが病気に対する予防になるといえます。

ウイルスに負けない！
免疫力を高めよう！



新型コロナウイルスが猛威を振るう中、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？
まだまだ先が見えない状態に気持ちも沈みそう。しかし、今は辛抱の時です。
明けない夜はない！
皆様に会える日を楽しみに、環境整備や消毒作業を頑張ります。

PEN☆Y

編集後記

編集・発行
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩竈市温水プール(ユープル)内
住所 〒985-0006
宮城県塩竈市宇杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@np-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会

検索

ホームページが
新しくなりました

