

地域情報や、当館のお知らせなどを更新！  
ぜひ、チェックしてください。



公式 Facebook▶

## 7月突入、夏本番です。

いよいよ待ちに待った夏！！今年こそ海へ行って日焼けして、黒光りするダンディな男になろうと企んでいる指導員Oです。みなさんも「今年こそ」なんて言葉をここ2カ月ほど考えていませんか？

夏仕様のボディメイクも残すところ1カ月ほどしか猶予がありません。もうすでに諦めてしまった人…「来年こそ」なんて考えているそのアナタ！来年の事を考える前に残りの時間でもうひと頑張りしませんか？私たち指導員は究極のボディメイク術を準備しています。もうひと踏ん張りしてみたい方は指導員までお声かけください。

今回のつながる通信は、夏のトレーニングに欠かせない情報が満載です。ぜひ最後まで読み込んでください。

スポーツ指導員一同

7月の休館日

# 31 (月)

基本は毎月、最終月曜日です。  
(祝日の場合は翌日です)

7月の測定会

# 25(火)・26(水)

基本は毎月、最終火曜・水曜です。  
3階トレーニングルームで実施中。

## Topics 1 夏休みの個人利用が始まりますよー！！

毎年恒例、夏休みの個人利用が7月22日から8月27日まで行われます！普段個人利用で体育館を使用できるのは2枠ですが、この期間の**13時～17時の枠が4枠に増えます！**体育館を利用する機会ってなかなかないですよ？

是非この機会に家族や友達と一緒に利用されてみてはどうですか？詳しい日程は、個人利用のポスターでご確認ください。

※来館する際は、室内シューズ、トレーニングウェアやジャージが無いと利用できませんのでご注意ください。

	利用時間	受付時間
朝	9:00～11:00	9:00 まで
	11:00～13:00	
昼	13:00～15:00	12:50 まで
	15:00～17:00	
夜	17:00～19:00	16:50 まで
	19:00～21:00	

4枠に増える！

## Topics 2 新人受付スタッフ紹介

こんにちは！！6月より受付スタッフとして勤務しております、**藤下ゆう子**と申します。

スポーツは、見るのもするのも大好きです。テレビで「アタックNo1」、「サインはV」を見て育ちましたので、**学生時代からママさんまでバレーボール**をしていました。最近、感動したことは、和白東校区に流れるみなと川にホテルがいたことです。地域の皆様を笑顔でお迎えしたいと思います。精いっぱい頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## Let's try あれこれ、かれこれ、やってみよう！

### ダンベルベントオーバーフロントレイズ

- ① 中腰の姿勢で胸を張り、背筋を伸ばしてダンベルをぶら下げます。(スタートポジション)
- ② 肩の高さになるくらいまで、前方へダンベルを持ち上げます。
- ③ ①～②を繰り返し、休まず8～12回3セットを目安に行います。

#### 《ポイント》

- 膝は軽く曲げて、顔、目線は斜め前に向ける。
- 肩甲骨を下に引き下げるようにして、ダンベルを上げていくようなイメージで行う。
- 肩、背中中の筋肉のトレーニング！  
また、猫背予防にもおススメです。

>>詳細は下川まで！！



## スポーツ指導員の日常

### 夏バテされていませんか？



毎日暑い日が続くと、汗をたくさんかき、水分不足に陥ります。

大量に汗をかいた場合は、汗と一緒にミネラル分も大量に排出されるので、水分や塩分・カルシウムなどのミネラルの補給が必要となります。

また、夏場は食欲が落ちるなどしてビタミン不足になりがちです。不足すると倦怠感や脱力感が現れてきます。食事でミネラル・ビタミンを補給するには、まず野菜・果物を多めに摂取しましょう。画像は、夏バテ防止のぶっかけうどんです。

**ミネラル豊富な食材**…ししゃも、桜エビ、だいこんの葉、ひじきなどの海藻類 他

**ビタミン豊富な食材**…緑黄色野菜(パプリカ、きゅうり、トマト、ほうれん草、ブロッコリーなど) 他

## 教えて！オオスミ博士！

### 熱中症を予防！



室内でも発症！  
熱中症を知って、  
しっかり予防！

熱中症は運動や暑さからくる体の障がいの総称で、「熱射病・日射病」は重症の熱中症のことです。医学的には体温を正常に保とうとする機能が低下し、汗が止まって体温が40℃を超えてそのまま死に至る緊急性の高い状態を熱射病といいます。この症状が太陽光が原因の場合日射病となるそうです。熱中症は、以下の3つの症状に分類されます。

- ① 頭痛や疲労感が主となりこむら返り(足がつる状態)を起こすのを**熱けいれん**
- ② 脱水が主となり頭痛や吐き気をもよおす**熱疲労**
- ③ 体温が40℃を超え意識がなくなる最重症の**熱射病**

予防として①**水分補給はこまめに**(スポーツドリンクが良い) ②**涼しい服装を心がける** ③**絶対に無理をしない！**(休むこともトレーニング！)