

中央体育館だより 6月号 VOL.189

毎月発行：令和6年6月1日



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



安全にスポーツを楽しむために

体力をつけたい！体重を落としたい！身体を引き締めたい！それぞれの目標はさまざまですが、いきなり体を動かそうとしていませんか？運動・スポーツを楽しく安全に行うためには、ウォーミングアップ（準備体操）、運動の疲れを早く回復させるための、クーリングダウン（整理運動）は欠かせないものです。

■ ウォーミングアップって何？

筋肉や心臓などの機能が効率よく働く体温は 38℃程度とされています。ジョギングやストレッチなどの軽い運動で体温を徐々に高めながら、運動・スポーツを行うのに適した状態にしていくことをウォーミングアップと言います。

■ ウォーミングアップの効果

■ 酸素利用率の上昇

体内に酸素を運ぶ血液中の物質ヘモグロビンは、体温が上がると酸素を多く運べるようになります。このことにより運動をしても、すぐに呼吸が苦しくなることが少なくなります。

■ からだの柔軟性の向上

体温が上がると、関節の動きを滑らかにする滑液が分泌され、関節の可動域が大きくなり、ケガの防止につながります。

■ 血液循環の向上

運動に必要な酸素や栄養素をすばやく送ることができ、急激な血圧の上昇などを防止します。



「ショートレッスン」活用のススメ



「ショートレッスン」は、トレーニング室のチケットでご参加いただける約 30 分間のレッスンです。

主に、柔軟性向上に向けたプログラム構成となっていますので、運動前の「準備運動」や運動後の「整理運動」としてご利用いただけます。ケガの防止、運動パフォーマンス向上に役立ててみませんか。

2F トレーニングスタジオ



2F ホール



月～金 曜日 ※土日祝 休み ★定員：12名／先着順★

「ショートレッスン」って何？

トレーナーと参加者が一緒に楽しく体を動かします。レッスンは月～金曜日（祝日除く）1日4回開催しています。

- 筋力、代謝の維持・向上
 - 肩こり、腰痛などの予防・解消
 - 一人だとなかなか運動の意欲が湧かない
 - なかなか運動が継続できない
- そんなお悩みをお持ちの方にもおススメ！

受付開始 ★整理札配布	開催時間	月	火	水	木	金
午前 9:00 ★1Fで配布	9:15～9:45	ゆったりストレッチ (朝イチシャキツとしたい方)				
10:30 ★2Fで配布	11:00～11:30	からだほぐし (リラックスしたい方)				
午後 13:00 ★2Fで配布	13:30～14:00	チエアストレッチ (身体をスッキリしたい方)				
夜間 19:00 ★2Fで配布	19:30～20:00	リセットボディ (疲労回復したい方)				



～ 暑い夏に向けて ～

熱中症は体内に溜まった熱をうまく外に逃がせず、機能が働かなくなった時に引き起こります。引き起こす前に、まずは予防！熱中症が疑われる症状がでたらすぐに冷却処置を施しましょう！



直射日光は帽子で防ぎ運動量を調整しましょう!!

こんな時 (特に6～9月)

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった



こんな症状がでたら…

- ・ 頭痛、吐き気、嘔吐
- ・ めまい、失神
- ・ 筋肉痛、筋肉の硬直
- ・ 手足のしびれ、気分の不快



すぐに応急処置を!

【身体を冷やす】

- ・ 涼しい場所への移動
- ・ 衣服を緩め風通し良く身体の放散を助ける
- ・ 身体を冷やす
首の付け根・脇の下
太腿付根全面・股関節部



【水分・塩分の補給】

- ・ 冷たい飲み物の補給 (身体を冷やす)
- ・ 経口補水液やスポーツドリンクが最適
もしくは食塩水 (水1ℓに1～2gの食塩)



意識がない時
自力での摂取が出来ない時
は医療機関へ



0.1～0.2%
の食塩水

5～15℃

スポーツ活動時は

- ・ 気温、湿度などの環境条件を把握しておく
- ・ 定期的な水分補給と休息をとる
- ・ 環境に応じた運動量に軽減する
- ・ 個人の体調やコンディションを整える
- ・ 透湿性、通気性のよい服装を着用する



運動時には体 (筋肉) が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。



気温や湿度が高い中で運動する際には脱水にならないように水分の補給が必要となります。その適量は運動の強さ、体の大きさ、気象条件などによって大きく異なるため、個人の特性を考慮して補給量を判断し、適切な水分補給を心掛けてください。



蒸し暑くなるこれからの時期
いつも以上に
積極的に
熱中症予防に努めましょう。