



体育の日施設無料開放！



*** 施設利用者全員を対象に施設を無料開放いたします ***

日時：平成30年10月8日(月・祝)
9:00~21:00(2時間以内)

*** 小中学生単独の利用は午後6時まで ***

~~~~**無料イベントも開催いたします！**~~~~

## ①体成分分析（ウェルスキャン）測定会

機器を使って身体の筋肉量、脂肪量を測定してみよう！

・開催時間：9:30~12:30

・対象：18歳以上(高校生不可)

**\* 当日2階研修室にて受付(9:15~12:15まで)**



## ②プールDE遊ぼう！浮きウキランド！

専用コースで浮島やヌードル、フーフーフなどを利用して遊ぼう！

・開催時間：14:00~16:00

・対象：利用者全員(ただし、フーフーフコース利用条件に準じます)



## ③水泳ビデオ撮影会

普段見ることができない自分の泳ぎを撮影してもらおう！

・開催時間：18:30~20:00

・対象：小学生以上(ただし、小中学生の参加は保護者の送迎が必要です)

1人2回(1回最大100m)まで

**\* 当日プールサイドにて受付(18:30~19:50まで)**

**\*\* 持参物：ビデオカメラ(携帯電話・スマートフォン可)**



### 【スポーツ教室のご案内】

| 教室名                | 対象    | 開催期間                               | 回数 | 時間                                             | 定員   | 参加料    | 募集開始日                                    |
|--------------------|-------|------------------------------------|----|------------------------------------------------|------|--------|------------------------------------------|
| 第3期子ども水泳教室         | 小学生   | 12/16~3/17<br>除外日<br>(12/30,1/6)   | 12 | ① 9:15~10:15<br>② 10:25~11:25<br>③ 11:35~12:35 | 各25名 | 8,100円 | 往復はがき11/15~11/26(必着)<br>参加手続期間 12/1~12/9 |
| 第3期<br>レベルアップスイム教室 | 18歳以上 | 12/11~3/5<br>除外日<br>(1/1)          | 12 | 10:00~12:00                                    | 15名  | 8,100円 | 12/4 9:00~受付開始<br>先着順                    |
| 第3期<br>アクアビクス教室    | 18歳以上 | 12/19~3/27<br>除外日<br>(1/2,30,2/27) | 12 | 14:45~15:45                                    | 20名  | 6,000円 | 12/5 9:00~受付開始<br>先着順                    |



**\* お問い合わせ \***  
南市民プール  
Tel 561-6011

# カラダ no なかみ check!

～身体の奥から気持ちよく～



暑かった夏が過ぎ、ようやく過ごしやすくなってきました。  
スポーツをするにも良い季節ですね！食欲の秋という方も…お腹の周りも気になる季節。  
普段から、自分の体重や体型と向き合うことは大切です。

## \*体成分分析測定でわかること\*

①BMI(体格指数)⇒体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) \*身長と体重による「見た目」を判別できます。

②身体の筋肉量や体脂肪量がわかる⇒かくれ肥満や筋肉型肥満など…各タイプに判別できます。

筋肉量 …骨や内臓と水分量を含んだ値。

筋肉は姿勢を保ったり、心臓を動かしている組織です。  
また、体温を保ったり、身体を動かしたりするための  
エネルギーを作る工場としても大きな役割もあります。

体脂肪量…身体に貯蔵された脂肪の量。体脂肪が過剰に蓄積され  
た状態を肥満といいます。

③内臓脂肪レベルチェック⇒内臓脂肪(内臓の周りについている)と皮下脂肪(皮膚の下についている)  
との比率。0.4以上で内臓脂肪が多く蓄積されると判断されます。

④身体年齢 ⇒測定の結果と性別、年齢を考慮して評価した身体の年齢です。

⑤基礎代謝量⇒生きていくうえで最低限必要なエネルギーのことです。

基礎代謝量の多い人は脂肪が燃えやすく肥満になりにくいと言われてます。

などなど…

\*家庭用の体重計でも最近では体脂肪率(量)を測定できる機能が付いてますが、上記のよう  
より詳しく測定できるこの機会にぜひ測定してみませんか？



## ～身体の奥から気持ちよく～

身体の中身を知った上でまずは身体の奥から気持ちよくなりましょう！

突然ですが、最近皆さん背伸びなどをしていませんか？

背伸びをすることで…固まった筋肉がほぐれ、姿勢もよくなります

内臓が刺激されるので血液やリンパの流れが促進されます

深く呼吸も出来るので気持ちもすっきりリフレッシュされます



## \*早速、やってみましょう！\*

①足を肩幅に開き、両手を組んで頭の上で構え、全身を引き上げる感じで伸ばす(背伸び)

②少し膝をゆるめ、右手首を左手で軽く握り、左にゆっくり引き右側の体側を伸ばす(体側)

③元に戻し、左側も同様にのばす

④両手を組んで腕を前に伸ばす(背中、肩甲骨)

⑤両手を身体の後ろで組んで腕を伸ばし胸をはる(胸)

