

南市民プールだより

秋号

～体育の日 施設無料開放～

施設利用者全員を対象に無料開放いたします！！

日時:平成29年10月9日(月・祝) 9:00～21:00(2時間以内)

※小・中学生単独での利用は18時まで

★無料イベントについて★

①体成分分析測定会

体成分分析装置を使用し、筋量・体脂肪率等を測定します

時間: 10時～13時

対象: 18歳以上(高校生不可)

定員: 50名

受付方法: 当日研修室にて10時から先着順受付(12時50分まで受付)

②テニスボールDE!ストレッチ!コーナー

テニスボールを使って肩こり・腰痛解消ストレッチを行います

時間: 11時～11時30分

対象: 利用者全員

定員: 15名

受付方法: 当日、研修室にて10時40分より先着順受付

動きやすい格好で来て下さい。
タオル、飲み物等持ってきて
くださいね♪



③水泳ビデオ撮影(カメラ持参加者のみ)

水上から泳いでいる様子を撮影します

時間: 18時30分～20時

対象: 小学生以上 ※小・中学生の方は保護者の送迎が必要です

回数: 2種目

距離: 100mまで

受付方法: 当日プールサイドにて18時30分～19時50分まで受付

スポーツ教室ご案内

教室名	対象	期間	回数	曜日	時間	定員	参加料	募集開始日
第2期 アクアビクス教室	18歳以上	11/1～3/14 除外日 (11/15, 1/3, 31, 2/28)	16回	水	14:45～15:45	20名	8,000円	10/18～定員まで 9:00～先着順
第3期 ウォーターキッズ教室	幼児 (4～6歳)	10/29～12/3	6回	日	10:00～11:00	10名	3,000円	往復はがき 10/1～10/10(必着) 参加手続期間 10/14～10/22
第3期子ども水泳教室	小学生	12/16～3/17 除外日 (12/30, 1/6)	12回	土	①9:15～10:15 ②10:25～11:25 ③11:35～12:35	各25名	8,100円	往復はがき 11/1～11/27(必着) 参加手続期間 12/1～12/10
第3期 レベルアップスイム教室	18歳以上	12/19～3/13 除外日 (1/2)	12回	火	10:00～12:00	15名	8,100円	12/5～定員まで 9:00～先着順



南プール ブ千講座



今回のテーマ

運動前後の食事について

皆さんが運動をする目的は、痩せるため、体力向上のため、健康のために運動をするという方が多いと思います。しかし、ただ運動をするだけでは思うような効果はなかなか得られません。健康な体をつくるには運動前後の食事がとても大切です。例えば、痩せたいからと言って食事を摂らずに運動をしてしまうと、低血糖症を引き起こす可能性があります。かといって満腹の状態では運動をしてしまうと、消化不良を起こし、腹痛を起こしてしまう可能性もあります。では、どんなタイミングで、どんな食事を摂れば良いのでしょうか。

○運動前

一般的には運動をする2時間前に食事を済ませておくのが良いとされています。食べ物が消化されるまでには3時間かかると言われており、2時間経過している場合が満腹感も空腹感も無く、血糖値もバランス良く上がり、運動がしやすいようです。ただ、お仕事帰りの方などは2時間前に食事を済ませることが難しいかと思います。そういう方は、1時間前くらいであれば、消化の早い糖質(おにぎり、うどん、カロリーメイト、ゼリーなど)を食べると良いですし、直前であれば、栄養価が高く消化の早いもの(スポーツドリンク、ゼリー飲料、果汁100%ジュース、バナナなど)を摂るようにしましょう。



○運動後

運動後にもきちんと食事を摂ることが大切です。しっかりとした食事を摂り、筋肉に栄養を与えることで、筋肉の修復の手助けを素早く行い、筋肉量を増やすことにつながります。理想としては、運動後1時間以内に食事を摂ることが望ましく、最低でも2時間以内には食事を摂るようにしましょう。しかし、運動直後は内臓の働きが落ちているため、急にしっかりとした食事を摂ってしまうと、胃に負担がかかってしまいます。

なので、運動直後に食べる場合(運動後30分以内)には栄養価が高く、吸収の良いもの(プロテイン、果汁100%ジュース、バナナ、スポーツドリンクなど)を摂ると良いです。運動後30分以上経ていれば、通常の食事を摂って良いようです。



運動の前後に関わらず、栄養バランスの取れた食事を摂り、自身の体にしっかりとエネルギーを補給してあげましょう。

★現場レポート



南市民プール職員で普通救命講習会と、プール槽の清掃を行いました。



「応急手当の重要性」、「心肺蘇生法」「AED」大切な命を救うために必要な行動や予防するための勉強会です。

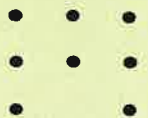


6月末の休館日と点検日にプール清掃(水の入替え)を実施しました。休館日の前日から水抜きをして職員で清掃をしました。その後、水を入れ温度調整を行っています。

頭の体操

今回はパズルを中心に用意しました!!
もしかしたら難しいと感じるかもしれませんが、時間をかけて楽しんでいただけたらと思います!!

① 隣の図について、全ての点を通って、「まる」を1つかいてください!



② 下の式について、棒を3本動かして、両辺同じ値になるようにしてください!

$$1+11-8=9$$

③ 下の図について、いくつかのアルファベットがある法則にしたがって並んでいます!
()には何のアルファベットが入るでしょうか?

S → M → T → W → () → F → S

答えは表にあります。