



森のアリーナだより BIG SMILE



ホームページ



Instagram

回 覧

2020年

7月号

いつもの夏とは違うけど、いつもの自分でいよう!!

先月から全施設を開放し、運動教室も再開しました!! 当面の間は「三密対策」を講じたうえで、ご利用していただく形となりますが、皆様の安全を第一に営業して参ります☆

気づけば、あっという間に夏を迎えます。全国的には花火大会、お祭り、夏の甲子園など、夏の風物詩は軒並み中止となりましたが、今度は熱中症などにも気を付けて、程よい食事と、十分な休息、適度な運動を心がけ、健康な心と身体を維持しましょう!!



7月の運動教室・予定表

初回体験・見学は無料です!

名称	日	曜	時間	対象者	内 容 等
ニコニコ運動教室	2日	木	10:00~11:30	16歳以上 (県内在住者)	ノルディックウォーキング(屋外) ポール無料貸出可(40セット分)
	9日				
	16日				
	30日				
メタボ対策講座	14日	火	10:00~11:00		太りにくい体作りの為の運動 (踏台昇降・代謝アップの為の運動など)
	28日				
ロコモ対策講座	7日	火	10:00~11:00		主に足腰を鍛える運動 (片足立ちなど)
	21日				
こども塾 運動クラブ	7日	火	19:00~20:00	4歳~小学6年生 (県内在住者)	子供の運動能力を引き出すための、様々な動きを取り入れた内容 (反応運動、走る・跳ぶ・投げるなど)
	14日				
	21日				
	28日				
こども塾 陸上クラブ	15日	水	18:30~20:00		一戸サンビレRC 西館 敦 先生

※持ち物は、中履き・飲料水・汗ふきタオルです。運動できる服装でご参加ください。

岩手町体育協会スポーツクラブ【年会費】

区分	個人年会費(2020年度内)	対象事業等
65歳以上	2,000円(保険料1,200円含)	毎週の各運動教室+α
16歳以上64歳以下	2,000円(保険料1,850円含)	毎週の各運動教室+α
中学生以下	1,000円(保険料800円含)	こども塾+キッズ教室+α

※非会員は参加料(1回500円)が掛かります。年会費の方がお得です。

※入会希望の方は、森のアリーナ窓口へお越しください(現金・印鑑持参)

~裏面もご覧ください~



熱中症にご注意を!!

人間の身体の50~70%は水分です。ご存じの通り、体温は36~7度程度が一般的です。そんな水分は常に呼吸や汗、尿などで外へ排出されています。夏場は気温の上昇などにより、体温が上がる場合があります(運動でも上がります)。人間の体は非常に優秀で、体温を一定に保つために、水分を外へ逃がし、体温の安定を図ろうとします。その為に血液を全身に運ぶので、一時的に血液が足りなくなり、倦怠感や目まい・頭痛、ひどい場合は意識を失ってしまいます。これからの季節は気温が30℃を超え、このような事が起こりやすくなります。



重症度1
目まい、立ちくらみ



重症度2
頭痛、吐き気、嘔吐



重症度3
けいれん、意識がない



勿論、汗をかくと同時に塩分も排出されます。塩分も摂らないと、良い対策・回復とはなりません。失ったものは、栄養として摂取する他ありません。

要するに、常に汗をかく夏場は小まめな水分・塩分の補給が必要なのです。「水分を摂らないといけない」というのは、全員がご存じの事と思いますが、このような流れを知っているかどうかで、「何を飲まなければいけないのか」が見えてくると思います。お茶やコーヒー、ビールなどのお酒は、いわゆる「水分補給」と言えるでしょうか?利尿作用のある飲み物は、むしろ逆効果です。汗に含まれる塩分は「ナトリウム」ですので、塩アメやスポーツドリンクなど、「熱中症対策の為の水分補給」を心がけましょう!!



つばやき

森のアリーナをはじめとする岩手町総合運動公園各施設は、6月から全施設を通常開放しました。ご利用は岩手県民に限りませんが、新型コロナウイルスによる休館以前にお越しいただいていた利用者の皆様も、「運動はやっぱり気持ちがいいね」など日常が戻りつつある現状を喜んでおられました。

個人的にも、三密を回避しつつ趣味の登山の自粛を解禁し、県内の山々に登り始めました。岩手町にも良いトレッキングスポットがあれば是非教えてください!

これからは岩手の大自然を活かした運動もおすすめです!

佐々木勇斗