

9月 スポーツセンター トレーニングルームだより

まだまだ、厳しい暑さが続きます。熱中症には気をつけて過ごしましょう！

強い身体を作る入浴法とは？

アスリートの間で評判！「疲れやすい」「元気になりたい」という人にはおすすめ！！

『HSP(ヒートショックプロテイン)入浴法』

HSP(ヒートショックプロテイン)とは？

傷んだ細胞を修復する働きを持つタンパク質のこと。傷や病気が治りやすくなったり、疲れにくい、風邪やインフルエンザにかかりにくい、低体温体質が改善するなどの健康増進作用がある。

身体に、熱によるストレスが加わること(ヒートショック)によって、体内で作られる量が増加する。

【熱によるストレス】＝【体温を上げる】

普通の生活のなかで、簡単にHSPを増やすことができる方法がある。それはズバリ『入浴』。お風呂に入って体温を上げ、保温することによってHSPを増加させ、免疫力もアップ！！

HSP入浴法のポイント

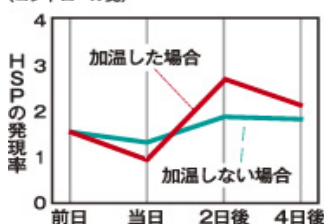
- ①入浴前に500mlを目安に水分補給。
- ②40～42℃のお湯に10～20分入浴し、体温を38℃以上に上げる。※温度を上げすぎるのはNG！(40℃なら20分、41℃なら15分、42℃なら10分)
- ③入浴後はバスタオルなどで全身をくるみ、熱を逃がさないように10～15分保温。(体温を37℃前後をキープ)

※体力のない人は、半身浴など負担の少ない方法で5分多めに入るとよい。

毎日行くと、身体が熱ストレスに慣れてしまい防御反応が働かないので、
実施は週2回に！



(コントロール比)



増加したHSPのパワーがピークを迎えるのは、入浴から2日後。ここをピークに約1週間ほど体内に残り、力を発揮する。

「体調を万全に整えておきたい日」や「試合などの勝負の日」から逆算してこの入浴法を試してみるのもいいのでは？

9月 スタジオプログラム



スポーツセンター臨時休館中のトレーニングルームスタジオプログラムは、市内の他の施設を利用して開催いたします。

月	火	水	木	金	土	日
《場 所》 ① ゆとろぎリハーサル室 ② スポーツセンター			《強 度》 ・ウォーキング ★☆☆☆☆ ・ビギナーエアロ ★★☆☆☆ ・エアロ2 ★★★★★		1 ① ゆ 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	2 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00
3 休	4 ① ゆ 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	5 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00	6	7 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00	8 ① ゆ 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	9 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00
10 館	11 ① ゆ 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	12 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00	13	14 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00	15 ① ゆ 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	16 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00
17 日	18 ① ゆ 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	19 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00	20	21 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00	22 ① ゆ 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	23 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00
24	25 ① ゆ 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	26 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00	27	28 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00	29	30 ② ス 【ウォーキング】 10:00~11:00

⇒2本続けてのご参加はできません。予めご了承ください。

【ゆとろぎ】リハーサル室

- ★定員：当日先着30名
- ★室内用運動靴をお持ちください。
忘れた場合は参加できません。
- ★受付場所：1階事務室前

《受付時間》プログラム開始30分前から開始時まで
必ずご本人が受付してください！

【スポーツセンター】

- ★定員：なし
- ★外でのプログラムです。
雨天時は中止となります。
- ★受付場所：玄関前

お問い合わせ

NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699



スポーツ祭東京2013
「ゆりーと」