

# トレーニングルーム だより

〈スポーツセンター〉

9月



お知らせ

第 68 回国民体育大会開催に伴い、下記の期間はスポーツセンター全館、ご利用できません。



9月21日(土)～10月7日(月)

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

スポーツ祭東京2013



## 月曜祝日・特別プログラム



日時 9月16日(祝日・敬老の日)  
午前10時～11時  
場所 スポーツセンター トレーニングルームスタジオ  
参加費 市内在住・在勤の方 100円 市外の方 150円  
定員 当日先着 60名  
持ち物 室内用運動靴、タオル、フタ付きの容器に入った飲み物

※運動できる服装(ジーパン不可)に着替えて、2階トレーニングルームスタジオに直接お越しください。

### お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail taikyou - m@sage.ocn.ne.jp



# 三ヶ口の世界の巨大すぎる話

身体のこと、どのくらい知っていますか？

1日につくられる赤血球の数

**2000 億個**

血液の中にある赤血球は、全身に酸素を運ぶはたらきをします。赤血球は、骨の中にある骨髄で、1日およそ 2000 億個ずつつくられます。寿命は約 120 日間で、20 万~30 万回体内をめぐると言われています。

心臓が一生に脈打つ回数

**25 億回**

人間は、1 分間に 60~120 回ほど、心臓がドクンと脈を打ちます。80 歳まで生きると、25 億~50 億回脈を打ちます。

腸にいる細菌の数

**100 兆個**

腸の中にはおよそ 100 兆個以上の細菌がすんでいます。おなかの調子を整えるものや、体調を悪くさせるものなど、100 種類以上がいます。

全身の血管の長さ

**10 万 Km**

人間は全身に血管が走っています。目に見えないほど細い毛細血管まですべて合わせると、その長さは約 10 万 km。地球を 2 周半する長さになります。

全身の細胞の数

**60 兆個**

人間はおよそ 60 兆個の小さな細胞でできています。そして毎日約 3000 億個の細胞が死に、同じ数が生まれてきます。わたしたちの細胞はつねに入れ替わっているのです。