



# スポーツセンター

# トレーニングルームだより



## 水中ウォーキング講習会

～水の特性や水中での様々な歩き方をご紹介します～

日時：6月11日(土)10時～10時50分

場所：羽村市スイミングセンター

対象：16歳以上

定員：先着30名

参加費：市内在住・在勤の方 410円 市外の方 610円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日9時30分～9時50分までにプール受付にてお申込みください。



## 梅雨の時期も熱中症対策をしましょう！

熱中症になるのは猛暑時だけだと思いませんか？気温がそれほど高くない梅雨の時期は、暑さに慣れておらず、気づかないうちに熱中症を引き起こす可能性があります。実際に運動前と運動後の体重を比べてみると減っていたという経験があると思います。運動直後の体重減少は、水分が失われている証拠です。熱中症にならない為に、こまめな水分補給をしていきましょう！

### 水分補給の目安

運動前



- 運動をする2～3時間前に500ml程度
- 運動10～15分前に200～250ml程度

運動中



- 1時間に1000ml程度  
(10～15分ごとに200～250ml程度)

運動後



- 終了後2時間以内に失った水分を補給する
- 発汗で減少した体重0.5kgごとに600ml程度補う

コップ1杯で200ml程度です。  
0.2%程度の食塩と糖分5%を含むスポーツドリンク等を摂取するのが適当です！



運動時以外も熱中症にかかる可能性があります。  
こまめな水分補給を心がけましょう！



# 天気の変化による首こりや肩こりはありませんか？

雨が降る前に首にこりや違和感を覚え、次第に頭が痛くなっていくという方もいると思います。首には脳に繋がる細い血管がたくさんある為、首の筋肉が硬直すると緊張型頭痛を誘発します。また、首がこると連動して肩や背中もこっていきます。

首や肩の血流を良くして身体の調子を整えましょう！



## 首こり予防タオル体操

目安：左右3セットずつ行う

①



首の付け根を伸ばすことを意識して姿勢を正す。

②



フェイスタオルを首にかけ、手でタオルの両端を持つ。

③



首の後ろにある骨の出っ張り（乳様突起）にタオルをかける。

④



斜め上前方にタオルを引っ張り、10秒間呼吸をする。

⑤



反対側も同様に行う。

## 肩こり予防タオル体操

目安：左右5回ずつ行う

①



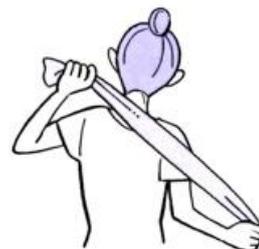
身体の前でタオルの両端を持つ。

②



両端を持ったまま、頭の上にゆっくり上げる。

③



腕を片側に下ろす。  
①に戻って、反対側も同様に行う。



タオル体操は、タオルを引っ張る力を利用して行う簡単なストレッチです。痛みを感じるほど力を入れてしまうと逆効果になってしまいます。

無理のないように行いましょう！

参考文献

「雨の日なんだか体調が悪い」がスーッと消える「あめだるさん」の本  
健康運動指導士養成講習会テキスト

【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taiyou-m@sage.ocn.ne.jp

