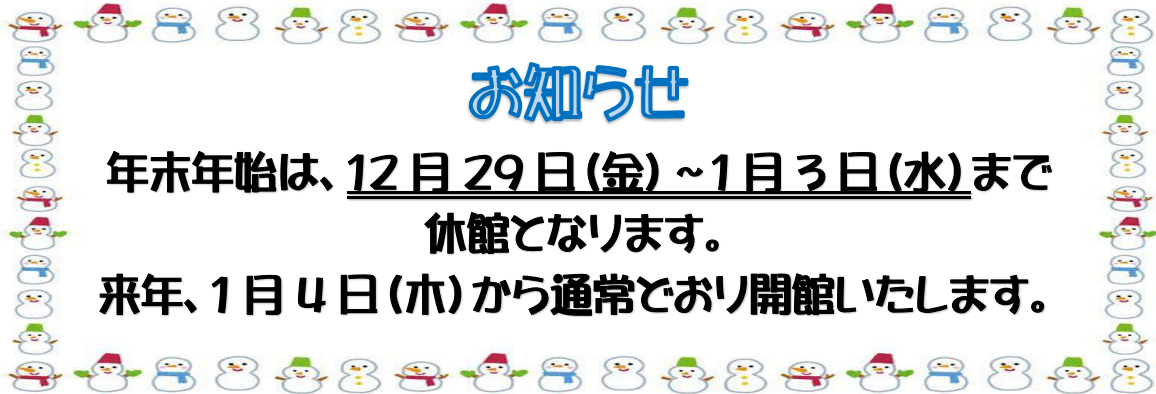




# S&Dスポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



## お知らせ

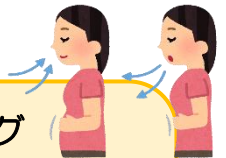
年末年始は、12月29日(金)～1月3日(水)まで  
休館となります。

来年、1月4日(木)から通常どおり開館いたします。

## 忙しい年末を快適に過ごしましょう！

年末は何かと忙しい時期。忙しいと心に余裕が無くなり、ストレスも増えていきます。ストレスは心身の不調や心血管疾患の危険因子となるので、以下の解消法を実践してみましょう！

### ① 「呼吸」を正すと心が整う ～腹式呼吸を実践！～



#### バルーンブリージング

1. お腹の中に風船が入っていると想像する。
2. 風船を膨らませるように、お腹を内側から押すようなイメージで、鼻から息を吸う。
3. 風船をしぼませるようなイメージで、口から息を吐ききる。

#### 応用 7-11 ブリージング

1. 鼻から息を吸いながら 7秒カウントする。
  2. 口から息を吐きながら 11秒カウントする。
- ※苦しい場合は、3秒と5秒の組み合わせから始めてみましょう！

### ② 「エクササイズ」でメンタル向上！



#### ちょい足しエクササイズ

普段の生活の中に、ウォーキングやストレッチなどのエクササイズを取り入れてみる。仕事の合間のストレッチや階段の活用、テレビを見ながら筋トレなど、生活の中で無理なく行えることを実践してみましょう！

#### エクササイズ・バディ

エクササイズを行う際、1人より「運動仲間」と行う方がストレス軽減の効果が高まります。時間が出来たら、運動の量を増やし、誰かと一緒に活動してみましょう！運動の継続にも効果的！

### ③ 「バイオフィリア」で強い心に！



#### サン・ベイジング

日光を浴びることでセロトニンという脳内物質が分泌されます。脳の活性化や心と身体を整え、安心感・幸福感を感じやすくなる効果があるとされています！

朝の日光浴は、生活リズムを整えるのにも効果的！

#### 観葉植物を飾る

リラックス効果や眼精疲労の軽減、空気清浄の効果を得ることができます！

※バイオフィリアとは、「人は本能的に自然とのつながりをもとめている」という概念のこと。

## スペシャルプログラム

# エアロビクス3

**日時** 令和5年12月24日(日) 14:00~15:00

**場所** S&Dスポーツアリーナ羽村 トレーニングルーム スタジオ

**対象** 中学生以上

**参加費** 市内在住・在勤の方 大人150円 中学生70円  
市外の方 大人220円 中学生110円

**申込み** 当日、2階トレーニングルーム前にて受付を行います。  
受付時間 13:00~14:00

**持ち物** 個人利用券または回数券、トレーニングウェア、室内用運動靴、フタ付きの飲み物、タオルなど

## クリスマスウィーク

### 12/19(火)~24(日)

クリスマスにちなんだグッズや衣装でのご参加お待ちしております♪

※運動に支障のない動きやすいものでお願いします!

【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: taikyo-m@sage.ocn.ne.jp