

# 体協スポーツニュース

第6号 2006年12月

編集・発行  
特定非営利活動法人  
塩釜市体育協会

〒985-0075  
宮城県塩釜市今宮町9-1  
TEL 022-362-2101  
FAX 022-362-1099  
URL <http://www.c-marinet.ne.jp/~npostk-p>  
メールアドレス  
塩釜市体育館 npostk-t@c-marinet.ne.jp  
塩釜市温水プール npostk-p@c-marinet.ne.jp

## みんなでワッショイ! 綱引き大会

11月19日(日)塩釜市体育館において、塩釜市体育館開館20周年・温水プール開館10周年・塩釜市体育協会創立60周年記念イベント「みんなでワッショイ!綱引き大会」が開催されました。

多くの方々にご参加いただき、会場は、「そーれ!そーれ!」「オーエス!オーエス!」と力強い声が響きわたりました。また、仙台のフロバスケットボールチーム「仙台89ers」のマスケット「ティナ」も応援に駆けつけ、会場を盛り上げてくれました。

参加者は、1回2回と回数を重ねる度にコツをつかみ、決勝戦は一進一退の攻防で観客を魅了しました。決勝戦が終わると会場は大らかな歓声と拍手で参加者の



## 体質改善ヘルシー教室

みなさんは、この教室の事を聞いたことがあるでしょうか?  
メタボリックシンドロームや生活習慣病、内臓脂肪・高血圧・肥満・高脂血症・動脈硬化...このような言葉が最近気になる、という方にオススメの教室なのです。

簡単に説明すると、前述の予防や対策について、運動指導を塩釜市体育協会の職員、食事指導(食事法)を塩釜市保健センターの栄養士という、各方面の専門家が参加者1人1人をサポートします。運動は、体育館でのウォーキングやボールエクササイズといった年齢を問わず、個人のペースで簡単に行えるものがメインになっています。また温水プールでは、水中ウォーキングや水中運動などの簡単な動きでプールが初めてでもすぐに水に慣れることができるようにプログラムが組んであります。

食事指導については、適切な食事を具体的に学び普段の摂取量と比較ができる上に、笑い話やたとえ話を交えながら進む講義で、正しい食事法を容易に理解することができます。また、回数を重ねることに参加者の間で仲間意識が芽生え、互いの運動法・食事法の意見交換をしたり、個々の目標に向かって頑張ります。仲間がいることで、刺激し励まし合えるため、楽しみながら取り組むことができます。

これらの指導を受けることで、積極的に運動を取り入れたり、何気なく食べていた食事をヘルシーに...参加者の1人は、この教室について「自らの体と向き合い、有意義な時間を過ごせるようになった」と答えています。

今回は、平成18年1月18日(木)夜7時から始まり1月から3月の木曜日夜7時から9時までです。詳しくは、塩釜市体育館(塩362-1010)にお問い合わせ下さい。さあ、あなたも健康的な生活習慣を身につけましょう!



## こんな教室やっています! ←

### アクアダイエット

塩釜市温水プールで開催しているアクアダイエットをご存知ですか?水の特性を十分に生かした水中プログラムで音楽に合わせて体を動かすので、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

今回はアクアダイエットの五つの効果を紹介いたします。

- ① 全身持久力の向上(心肺機能)
- ② 筋力、筋持久力の向上
- ③ 脂肪燃焼率が高い
- ④ 柔軟性の向上と維持
- ⑤ バランス感覚の獲得

年齢・性別に関係なく十分に運動効果が得られ、充実した時間を過ごせます。一回この単独の教室となっているので一度試してみる価値あり!!



毎週木曜日開催  
・午前の部 10時~10時45分  
・午後の部 19時~19時45分  
※午後の部は12月から2月までお休みします。

### 先生の一言



毎週参加者の皆さんと楽しくレッスンをさせていただいています。

皆さん明るくて元気で、皆さんから沢山パワーをいただきながら、楽しく効果的なレッスンを心がけています。水の中はとても体に優しいので、余計な力が抜けてすっきりします。ストレス解消にもなりますよ!この感覚をもっと多くの方に伝えられたらと思います。プールでお待ちしています!!