

スポセン press

スポセン教室
3連発!!

健康特集

安眠法

ベスト9

簡単

ストレッチポール!!

美容にも^{プラス}な質の良い睡眠とは!?

健康特集

あなたは普段どれくらいの睡眠をとっていますか？
最適な人間の睡眠時間は7～8時間といわれています。
しかし、ただ7時間睡眠をとればいいというわけでは
ありません。“質”が良くてはいけません。
そこには、レム睡眠とノンレム睡眠が深く
関係しています。ここで簡単に説明していきます。

スポセンいち健康オタクの
黒木です。
たびたび登場しますので
よろしくおねがいします！



ぐっすり眠れていないとどうなるか？
美容の観点から見てみましょう！

レム睡眠とは？

身体は眠っているが、脳は活動している状態。

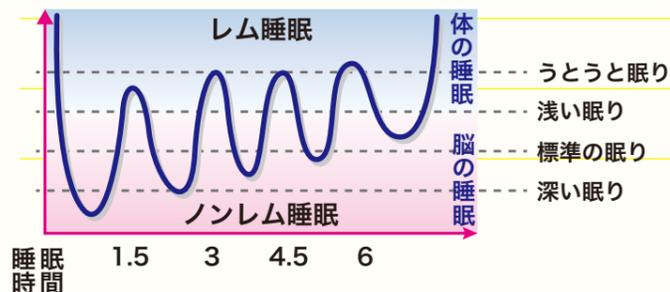
浅い眠り

ノンレム睡眠とは？

身体も脳も眠っている状態

深い眠り

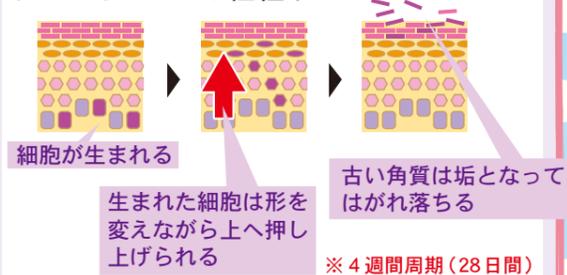
理想の眠りとは、
「ノンレム睡眠・レム睡眠」が
一定間隔（約90分）で
4～5セット繰り返される状態



1. 眠れないと老ける!?

睡眠をとらないと成長ホルモンがうまく分泌されず、ターンオーバー（皮フの生まれ変わり）のリズムが乱れ、古い肌細胞から新しい肌細胞へうまく交換できなくなってしまいます。その結果、老けると言われています。

ターンオーバーの仕組み



2. 眠れないと太る!?

睡眠不足が続くと、空腹を感じたり食欲を増進させます。その結果太ってしまうようです。

睡眠不足には、他にもこんな危険があります。

- 記憶力低下
- 集中力低下
- 高血圧

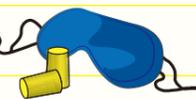
これで、睡眠が美容にとっても大変重要だと分かりましたね。では、どうすれば質の良い睡眠がとれるのか、考えていきましょう！

睡眠時間はたくさんとれると良いのですが、ここでは〇〇時間は必ず取りましょう！ではなく、より効率よく“質”の良い睡眠をとる事を目指していきたいと思います。そこで、今の生活をほんの少し工夫するだけでできる方法をご紹介します。題して、「黒木の安眠法ベスト9！」

安眠法ベスト9

1. 安眠したければ、アイマスク&耳栓を装着すべし！

太古の昔、夜は月明かりのみで真っ暗でした。そしてより静かな方が、動物等の外敵から身の安全が確保できる為、安心して熟睡できたのです。その名残があるのか、静かで真っ暗な方がぐっすり眠ることができるそうです。部屋の明かりを消し、更にアイマスクと耳栓をつけて眠り！私(黒木)も疲れた時や寝付けなときは実践していますが、ぐっすり眠れるのでオススメです！



5. ほどよくストレッチすべし！

寝る前の軽いストレッチは筋肉の緊張をほぐし、眠りの準備を整えることができます。無理せず痛みのない範囲で毎日、継続して行っていきましょう！

6. 15時以降は昼寝するべからず！

あまり遅い時間に昼寝をすると、夜寝る時に寝付きが悪くなります。



2. 寝る前は、ホットミルクを飲むべし！

夜寝る前に、ホットミルクを飲むと、快眠につながるといわれています！特に僕のオススメは豆乳を温めて、ずばり『ホッ豆乳』!!豆乳にはトリプトファンというアミノ酸が含まれています。これを摂取すると、体内で睡眠導入作用のある神経伝達物質（セロトニン）に変わり、だんだんと眠くなると言われています。



7. 食事は寝る3時間前に済ますべし！

人は消化するのに約2時間かかります。胃に物が入っていると寝つきが悪いので寝る前は控えましょう。

8. 毎日決まったルーティンをこなし、寝床に入るべし！

目覚ましをセットする、軽く読書をする、寝る直前にトイレに行く等... etc

3. お風呂には、寝る2～3時間前に入るべし！

人は体の中心温度が低くなると眠くなりやすいといわれています。(眠いときに手足がぼかぼかするのはそのため)人体には、急激に上がった体温を下げようとする働きがあり、入浴後、体温は緩やかに下降していきます。この働きが、眠りに入りやすい状態を整えてくれるのです。オススメは寝る2時間前に入浴すること。またリラックスできるぬるめのお湯につかるのがオススメです。

9. 寝る前はぐっすり眠る自分をイメージすべし！

寝る前、悲観的な考えはNG。ぐっすり眠る自分を想像し、脳も寝る準備を整えていきましょう！

今回は睡眠をテーマにしました。人間誰も寝なければ生きていけません。長い人生どうせなら、質の良い睡眠をとって、メリハリのある生活を送りたいですね。今回、紹介した方法を参考に、快適な睡眠をとれるようになっていただければと思います。それでは、一眠りしようかな、むにゃむにゃ... Zzz.

4. ぐっすり眠りたければ、硬めでねるべし！

寝具は睡眠をとる上でとても重要です。ベッド・枕共に硬すぎず、柔らかすぎないものを選びましょう！



ストレッチポールのすすめ

ストレッチポールに乗ってレッツエクササイズ!
～毎日実践して、肩こり・腰痛を予防&美しい姿勢を手に入れよう!～



乗りの方
ファスナーのある方をお尻側に、ポールの端に座ります。両手で体を支えながらゆっくりと仰向けになります。



降り方
お尻から滑り落ちるようにゆっくりと降ります。そのままストレッチポールの横でしばらく仰向けになりましょう。

基本姿勢

ワイパー体操



頭からお尻までが収まるようにストレッチポールに乗ります。膝の角度は約90度。肩に緊張感が出ないようにリラックスします。体の力が抜けるまでゆっくり深呼吸しましょう。



基本姿勢から片足ずつゆっくり伸ばします。両足の間隔は腰幅くらいとし、かかとをしっかりと床に付けた状態で足を車のワイパーのように内側・外側へと揺らします。最初はゆっくりと、慣れてきたら小さく細かく動かし、振動が股関節・骨盤に伝わるイメージで動かしていきましょう。



【回数目安】
10回/内外で1回
慣れてきたら、徐々に回数を増やしていきましょう。

ちょっと難しい?!でも効果抜群! いい姿勢&シェイプアップにおすすめエクササイズベスト3

肩上げ下げバランス



基本姿勢から、両手を肩の前で前へならえ。ポイントは腰が浮かない事、腕が付け根から天井に引っ張られているイメージで前に出し、力を抜いて肩を下に降ろします。

【回数目安】
5回/上下で1回

片足上げバランス



基本姿勢でまずはリラックス。膝を90度に曲げたまま片足を持ち上げます。5秒ほどキープしたら足を降ろし、反対の足を同様に上げます。

【回数目安】
5回/両足で1回

両足上げバランス



基本姿勢から手をしっかりと床につけたままゆっくりと両足を上げます。上げた足の膝を90度にして5～10秒キープ。無理をすると効果半減、最初はあせらず正しい姿勢でちょっとずつ時間を延ばしていきましょう。目指せ、1分!!

【回数目安】
5回/1キープ

第一期 スポセン教室

日進市スポーツセンターでは、ヨガやダンスなどの教室を定期的で開催しています。第一期ということで、新しく教室を始めた参加者が多数います。その中の教室をいくつか紹介します。

ハタヨガ



細野智美先生
(木) 13:30～14:30
16歳以上
定員30名
場所:会議室



ダヌアラサナ
(弓のポーズ)

痩身効果をもたらすオススメポーズです! 普段姿勢の悪い方や座り仕事の方はぜひ! 内臓の強化や排便促進に効果があります。



牛の頭のポーズ

美容にもオススメのポーズです。ホルモンバランスを整える事で肌つやを蘇らせ、心身共にリフレッシュしていきます! 老廃物の溜まりやすい首とわきにストレッチを効かせることで、お顔のむくみやくすみを解消する美容のポーズです。



シャクラアサナ

初心者の方は1日2～3回まで。神経のバランスを整えて、熟睡しやすくなるポーズです。内臓の疲労や負担を解消して、腹筋力や腰筋力を鍛えていくので、男性の方にもオススメです!

はじめてみようジュニアダンス

TOSHIKO 先生
①4歳～小学2年生
②小学生以上
(金)①16:15～17:15
②17:30～18:30
定員各20名
場所:会議室



思いっきりダンスをする前に入念にストレッチ。とっても体が柔らかい!



4歳～2年生の子たち。先生を見て、真剣にダンスしています。



小学生以上のレッスン風景。小さい頃からダンスをしている子も初めての子も楽しく踊っていました!

美しさをつくるベリーダンス



初めての方ばかりでしたが女性らしいなめらかな動きで魅力的でした!

EMI 先生
16歳以上女性
(お子様連れもOK)
①(水) 11:00～12:00
②(木) 19:45～20:45
定員①30名②40名
場所:会議室・第2競技場



体に負担の少ない動きで、美容や健康にも効果があるそうです! お子様連れの方もいて、年齢や体力に関係なく気軽に始められます。

団体紹介コーナー

今回は、月に1度のビーチボールバレー合同練習会に取材してきました！
みなさん生き生きしていかっよかったです！

ビーチボールチーム ベルデさんに 突撃!!

黒木の突撃取材 コーナー

日進市を代表するチーム、
ベルデさんに色々聞きました！

チームはいつ結成？
23年前に結成された
伝統あるチームなんです。

チーム名の由来は？
ベルデとはスペイン語で
「青春」という意味です。
ヴェルディ川崎のチームカラーと、
ビーチボールの色が同じ
緑と白だったからです。

チームには何名在籍？
約50名です！



チームのモットーは？
「皆で楽しく勝利を目指す、
たたかうチーム」です

主にいつ活動？
火・木の午前です。
スポセンで練習してます。

大会成績はどーですか？
過去全国大会3回優勝！！

チームの目標は？
今年、全国優勝できたので
次年度も連覇！！

最後に何か一言！
若い人チームに募集です！
皆仲良しでとっても楽しい
ですよ♪



日進市ビーチボールバレー
チームの皆様

ベルデさん、他チームの皆様ご協力ありがとうございました。

ビーチボールバレーとは??

ボールの軌道が変化するビーチボールを使い、
ルールはバレーボールとバドミントンを
ミックスしたスポーツです。
ボールが柔らかいので誰でも気軽にできます！

栄和人監督講演会&スポーツイベント

スポーツイベント

3/10日
ストラックアウトなどレクリエーション
スポーツ体験や、腰痛講座など、
各競技場でイベントを行いました。



栄和人監督講演会 (特別ゲスト：吉田沙保里選手)

女子レスリングの栄和人監督の講演と特別ゲストに
吉田沙保里選手をお招きしました。コーチと選手の
見事な掛け合いトークに、お客様は楽しそうで、
会場は大いに盛り上がりしました。



餅つきイベント

1/6日
つきたてのお餅を
みなさんおいしそうに
食べていました★



クリスマスイベント

12/22日
23日
24日

館内に散りばめられたキーワードを
集めた方にX'masプレゼント。
サンタも登場し、お客様も
楽しんでいました。

2013年の抱負

新たに設置した掲示板的の絵馬に、
今年の抱負、それぞれの思いを
書きこんでもらいました。



バレンタイン&ホワイトデー イベント

2/14日
3/14日
東山スカイタワー
アトリエ・シェール
NAGOYA 東山
特製生チョコを
プレゼントしました。



CHECK!!

おすすめ施設情報

トレーニング室のココがおすすめ!

おすすめ1

自慢の最新
トレーニングマシンが
ズラリ!!



おすすめ2

専門の知識を備えた
スタッフが常に巡回、
お客様の声に全力で
お応えします!

おすすめ3

トレーニング室
利用者の特典として、
青竹・ウェイトシェイプ等
のミニレッスンへの
無料参加も!!

トレーニング室利用料金

回数券：2,000円(1年間有効)

定期券：4,000円(1ヶ月間使い放題)

皆様のお越しをスタッフ一同、心よりお待ちしております。

施設利用Q&A

- 施設を利用するには？
各競技場は予約制になっているよ。
利用するために、VENカードを登録しよう!
- そのVENカードって？
あいち共同利用型施設予約システムを使っている施設を利用するために必要な
カードの事だよ☆小学生から無料で登録ができるよ。
- 登録には何が必要なの？
登録には身分証明書、日進市在住・在勤・在学の方はその証明書も持って来てね!
- どんな人が競技場を使えるの？
VENカードを登録すれば、だれでも使うことができるよ!日進市以外で
VENカードを作った人は受付で施設追加をすればOKだよ!
- 施設の予約ってどういうシステムになっているの？
2ヶ月先の予約は、先着順に申し込めるよ!
3ヶ月先の予約は、抽選予約(※市内対象)を申し込んでね♪

喫茶店「ラ・フィューユ」

スポーツセンター内にある喫茶店。コーヒーはもちろん、日替わりランチも絶品。スタッフもいつもお世話になっています♪

右の写真はドリンクに+150円でつけられるケーキセットです。ぜひお立ち寄りください！



トレーニング室担当
加納 慎也

スタッフ紹介

こんにちは！日進市スポーツセンターのオススメは、トレーニング室はもちろん、施設全体がとてもキレイで快適なところです。私も運動を積極的に行い、健康的な身体になることができました。皆さんも一緒に汗を流しましょう！ご来館お待ちしております！



●名古屋方面から

名古屋市営地下鉄鶴舞線「赤池駅」→市内巡回バス「くるりんばす」南西コースバス停「市民会館」より徒歩5分

●豊田方面から

名古屋鉄道豊田線「日進駅」→市内巡回バス「くるりんばす」南西コースバス停「市民会館」より徒歩5分

●長久手方面から

リニモ「長久手古戦場駅」→市内巡回バス「くるりんバス」中央線バス停「農協前」より徒歩3分

日進市スポーツセンター営業カレンダー

5 May							6 June							7 July							8 August						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	26	27	28	29	30	31							

- 休館日
- ▶ 開館時間 /8:30～21:30 月曜休館日は施設利用申込み可能。
- ▶ 利用時間 /9:00～21:00 月曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館。
- ▶ 休館日 /月曜・年末年始

次回のスポセン press は
8/25(木) 発行です。
お楽しみ!!