

# 体育館ガイド

## 10日(土) スポーツを楽しむ日

午前の部 9:30~11:30  
 午後の部 14:30~16:30  
 夜の部 18:30~20:30

◆参加料:各部300円

どなたでも参加できます。

- ◇卓球・トランポリン・バドミントン(以上全日)
- ◇バレーボール(午前・夜)
- ◇フリーコーナー(午前・午後)
- ◇ミニバスもしくはバスケ(午後)
- ◇バスケットボール(夜)

## 28日(水) いきいきスポーツサークル

9:30~11:30

◆対象:中高年者

◆参加料:300円

これから運動をしてみようという中高年の皆様を対象に、健康いきいきふれあい仲間づくり。簡単筋トレ・バドミントン・卓球・ソフトバレーボール等。

## トレーニングルーム (休館日を除く毎日)

午前の部 9:00~12:00 受付 11:00まで  
 午後の部 13:00~17:00 受付 16:00まで  
 夜の部 18:00~21:00 受付 20:00まで

◆対象:中学生以上の方

◆参加料:各部350円

- ◆各種トレーニングマシンを設置
  - ◇カーディオ系(トレッドミル、エアロバイク等)
  - ◇フリーウェイト
  - ◇筋力系マシン  
(コンビネーションマシン、ロータリートーズ等)
  - ◇リラクゼーション(ストレッチボール、バランスボール等)
- ◆初心者を含め希望者には、第2土・日曜日を除く毎日13:00~17:00に器具の使い方等のトレーニング指導を行います。

## 11日(日) シニアスポーツデー

10:00~11:30

◆対象:60歳以上の府民

◆参加料:200円

血圧測定・体操・卓球・バドミントン・バスケットボール・ソフトバレーボール・トランポリン・健康体操等。医師、看護師が常駐、安心安全にスポーツが楽しめます。

## 11日(日) 障害者スポーツのこどい

13:30~16:00

◆対象:障害者とその介助者

◆参加料:無料

サーキット・トランポリン・ビームライフル・バドミントン・車椅子ハンドボール・卓球バレー・卓球・サウンドテーブルテニス等。

## 健康体力相談

申込み 事前予約制

◆対象:18歳以上

◆参加料:300円

体力測定を行い、コンピューターによる体力診断を行います。実施日・時間についてはお問い合わせください。

## 各種トレーニング

◆対象:16歳以上

◆参加料:300円

- ◆シェイプアップエアロ(SA)  
毎週 火曜日 10:00~11:15  
木曜日 10:45~12:00
- ◆イブニングリフレッシュエアロ(ERA)  
毎週 月曜日 19:00~20:15
- ◆スマイルトレーニング(ST)  
毎週 月・金曜日 10:00~11:30
- ◆イーリートレーニング(ET)  
毎週 木曜日 9:15~10:30

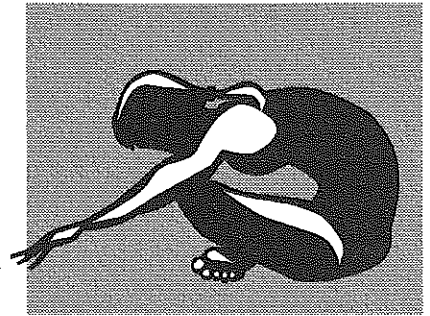
いずれも開始時刻までに事務所で受付。お子さまを連れたの参加はできません。

# 身体のメンテナンス①

## ウォームアップ、クールダウンの効用

皆さんはスポーツをする前にウォームアップ(準備体操)をしていますか？

スポーツでは自分の思った以上に筋肉に負担がかかります。また、筋肉は十分に暖まっていないと急激な動きに対応できないので、ケガにつながる可能性があります。

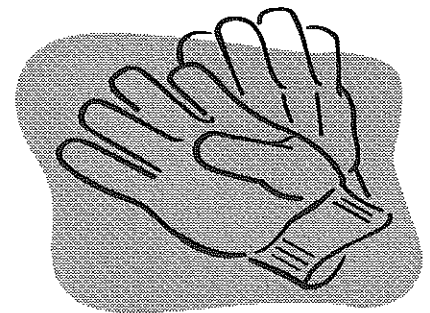


筋肉の温度を高めてなめらかに伸び縮みしやすい状態にすることが大切です。少し息が上がる程度のジョギング、速歩で全身の筋肉を暖めましょう。

特にこれからの寒い時期には屋外に出るだけで急激に血圧が上がります。手足の末端から徐々に暖めて、全身の筋肉の温度を高めましょう。

スポーツをする場所は気温が低い屋外か、体育館が多いですが、身体の末端を暖めることで体感温度は違ってきます。

手袋をしたり、帽子を被ることが良いでしょう。



準備体操をする人はいてもクールダウン(整理体操)をしている人は少ないのではないのでしょうか？

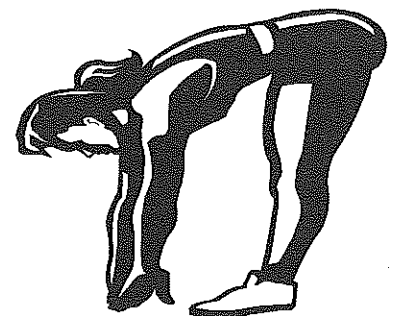
スポーツで大きな力を発揮すると筋肉は硬くなります。

顕微鏡で見たレベルですが、筋肉も損傷を受けています。血液の流れを良くして疲労物質をできるだけ速やかに除去して、疲労回復を早めることがスポーツを続けていく上では大切です。

次の日に疲れを残さないためにも、クールダウンを行いましょう。

スポーツの後には血液の流れを全身にゆっくりとまわすように軽いジョギングをしましょう。

また、ストレッチをして筋肉を伸ばし、リラックスすることで筋肉を緩めましょう。そうすることにより、締めつけられていた血管が開放され、血液の流れが良くなります。



# ◆お風呂で身体のメンテナンス

## 入浴の効果

### I 水圧の効果

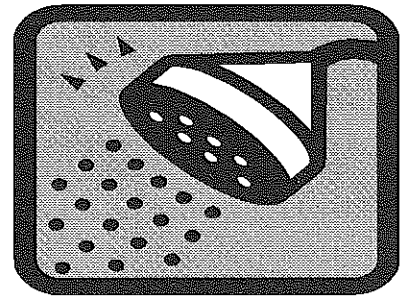
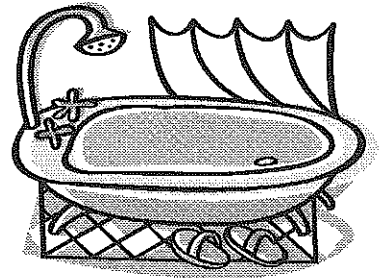
水中では水面からの深さに応じて身体に水圧が加わります。深くなる部分ほど水圧が高くなります。この水圧により、心臓の動きが活発になって血行が良くなります。

### II 浮力の効果

水中では浮力があるので、腰や膝への負担が小さくなります。身体の筋肉への負荷が軽減されてリラックスできます。

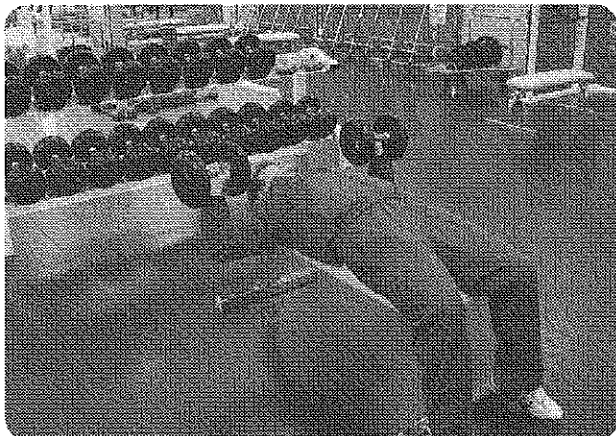
### III 温熱効果

温かいお湯につかると交感神経が働き、新陳代謝を促進し身体にたまった疲労物質や老廃物の排出を助けます。またぬるいお湯につかることで副交感神経が働いて精神的に安らいで落ち着いた気分になります。



## セットダンベル配備!

**お待たせしました!  
トレーニングルームに  
セットダンベルが入りました。**



セットダンベルは床に落とすと金属疲労が早まる恐れがあります。落とさないようにしてお使いください。

府立体育館では、皆さんに快適で気持ちよく御利用していただくために、年に数回、全職員で体育館の競技場フロアの靴底のゴム跡やシャトルのシールなどの汚れを落とす床磨きを行っています。



**皆さん大切に使うてくださいね!**