

体育館ガイド

8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。

8日(日) 障害者スポーツのこぼい

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。

エアロバイク入・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

◆イージートレーニング(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。お子さまを連れての参加はできません。

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。

14日(土) スポーツを楽しむ日

午前部 9:30~11:30

午後部 14:30~16:30

夜部 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)

25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)

午前部 9:00~12:00 受付 11:00まで

午後部 13:00~17:00 受付 16:00まで

夜部 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)
 - ◇フリーウエイト
 - ◇筋力系マシン
(コンビネーションマシン、ロータリートーン等)
 - ◇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。

身体のメンテナンス②

皆さん、スポーツをする前にストレッチをしていますか？

ほとんどの方がスポーツをする前にストレッチを行っていると思いますが、ストレッチにはいろいろな種類があり、その効果も違います。

ストレッチには大きく分けて2種類あります。

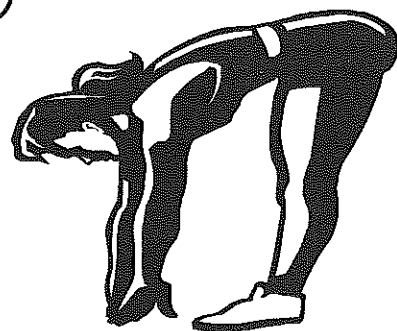
- ・反動を使わない静的(スタティック)ストレッチング
- ・反動を使う動的(ダイナミック)ストレッチング

スタティックストレッチングとは

一般的に行われているストレッチングです。

スタティックストレッチングの目的は

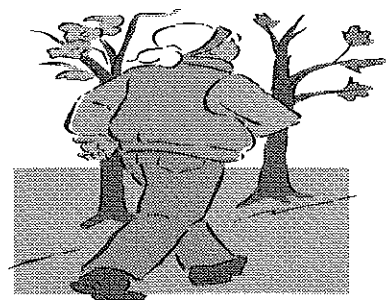
- (1)ケガの防止…………… 筋肉の柔軟性を高め、靭帯、関節の動きを滑らかにしてケガを防止する。
 - (2)運動能力を高める…… 筋肉、靭帯、関節の動きを高め、運動のための準備状態をつくる。
 - (3)疲労回復を促進する… 運動を行うと筋肉が疲労し硬くなります。筋肉が硬くなることで筋肉内に走っている毛細血管が圧迫を受け、血液の流れが悪くなります。筋肉を伸ばして緩めることで血液の流れを良くして疲労回復を促進する。
- 運動後のストレッチングは忘れがちですが、とても大切です。



スタティックストレッチングを行う前の重要なポイントは

- (1)ストレッチ前に軽く運動をして体温を上げておく。
ウォーキングや軽いジョギングで体温を上げましょう。
- (2)反動をつけない…ゆっくりと20~30秒間伸ばす。
- (3)痛みをこらえない…無理に伸ばすのではなく、心地よい痛みを感じる程度に伸ばす。
- (4)呼吸を止めずに自然な状態で行う。

テレビを観たり、音楽を聴きながらゆったりとした気分で行いましょう！



ペアになって柔軟体操をする時に後ろから急に押されて、「痛い！」と元に戻ろうとした経験があると思います。

筋肉は急激に伸ばされると逆に収縮しようとする性質があります。これを伸張反射といいます。この伸張反射を起こさないようにゆっくりとストレッチングしましょう！

ダイナミックストレッチングとは

スタティックストレッチングに対して軽く反動をつけたストレッチングのことを言います。ダイナミック・ストレッチング、バリスティック・ストレッチング、PNFストレッチングなど、いろいろな方法がありますが、それらを含めた総称としてダイナミック・ストレッチングとします。

◆ダイナミックストレッチング(動的ストレッチング)

ダイナミック・ストレッチングは、体を柔軟にするだけでなく、筋肉と関節の動きをスムーズにする、筋肉に命令を送る神経の働きを活性化させるなど、静的ストレッチングよりも幅広い効果が期待され、スポーツの分野においてとても重要なストレッチングです。特に競技スポーツでは欠かせないものになっています。

方法としては、それぞれの運動種目に近い動きを取り入れ、リズムカルに関節の曲げ伸ばしをしたり、ひねったりしながら、筋肉の柔軟性を高めていきます。

大きなパワーを出す競技の準備体操では、スタティックストレッチングはほどほどにしてダイナミックストレッチングを行った方が良いでしょう。

スタティックストレッチングのような疲労回復の効果は少ないとされています。

◆バリスティックストレッチ

ラジオ体操など一般的に準備運動の一部として行われている反動を使って行うストレッチングです。

大きな反動で行うと筋肉や腱に損傷を受ける可能性があるため、初めはゆったりと反動を少なめに行いましょう。

柔軟性だけでなく反射や反応を高める効果もあります。

ラジオ体操と侮ることなかれ！毎日続けると大きな効果があります。

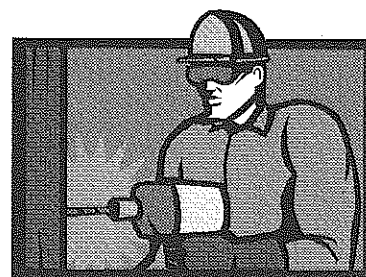
◆PNFストレッチング

リハビリテーションで用いられている手法で、理学療法士などの専門知識を持った人とペアで行います。通常では行いません。



府立体育館は3月9日(月)～3月24日(火)の期間に
全館で電気設備工事を実施します。

そのため、その期間は体育館を休館します。
したがって、3月のスポーツを楽しむ日は第2土曜日ではなく、
第1土曜日の7日に実施しますので御注意ください。



スポーツ行事で利用される以外でも会議室の利用ができます。まずは当体育館までお問い合わせください。