

人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

Lcelmo Kumamoto
Classic Chapel

エルセルモ 熊本
アルデア・アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エル・ブライトハウス
ラ・プランセーヌ
(千葉市・2007年オープン)

総合葬祭

玉泉院

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊本上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館
鹿児島始良会館

南大分会館
大分下郡会館
大分別府会館
大分森会館
大分臼杵会館


広島長束会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館
広島可部会館

法事専門会館

雲海

熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海
東京雲海

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛

 **株式会社セルモ**

〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

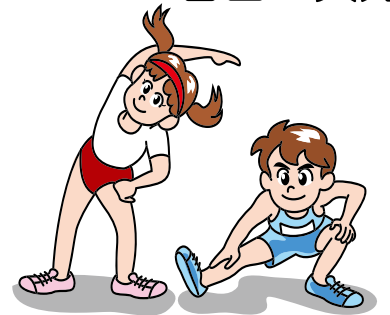
支社/東京・千葉・広島・大分・八代・鹿児島



スポーツ Q & A

8. ウォーミングアップについて

事業団 総務課 主幹
スポーツプログラマー
吉田 典充



◎ウォーミングアップについて

大会や練習ではじめは体の動きが悪かったり、息があがったりするが、時間が経つにつれ体が軽くなり、調子がよくなってきたりした経験はありませんか？

それは、ウォーミングアップ不足が原因です。

◆ウォーミングアップとは

体を温め筋肉をほぐして、運動をするのに適した状態にするのがウォーミングアップです。筋肉や心臓に急に刺激が加わると、体が順応できずに動きが悪かったり、息があがったりします。また、ケガの予防や疲労を翌日に残さないためにも必要です。

① 体温をあげる

体内の血液の循環が良くなります。

② 筋温をあげる

乳酸を分解する酵素が活発になり(酸素が筋に入りやすくなる)、パワーが発揮しやすい状態になります。

③ 神経機能の亢進(たかぶり)

反応時間が短縮や記録の改善につながります。

④ 障害の予防につながります。

◎なぜウォーミングアップが必要か？

① ウォーミングアップやジョギングで体温と全身の筋肉を少しずつ温めましょう。

② 体操を行い関節の可動性を高めましょう。

③ ストレッチングをおこなしましょう。

④ 少し強度をあげて、各スポーツで必要とされる動作を取り入れておこなしましょう。

◎ウォーミングアップをする時間はどのくらい？

◎長すぎると疲労が高まり、逆効果にもなりますので、15～30分位が適当です。

◎ウォーミングアップから競技開始までの時間はどのくらい？

◎数分間が良いです。45分以上経つと筋温が戻ってしまいますので効果は消失してしまつてしまいます。

◎正しいウォーミングアップで、ケガの防止と高いパフォーマンス(成果)を！

社教振だより

スポーツライフ くまもと

12 2006

特集

アクアドームくまもと アイススケートリンク OPEN! ONE DAY 2006 スポーツラント

お
も
な
内
容

- ◇ 12月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 年末年始の開館状況
- ◇ 連載 スポーツ Q & A
- ◇ 兵庫国体優勝 崎村公貴さん(総合体育館・青年会館勤務)インタビュー
- ◇ ドリームサッカー観覧者・参加者募集
- ◇ スポーツ指導デジバリーサービス受付中!!
- ◇ 大会結果(9月21日～10月22日開催分)

※都合によりワンポイントアドバイスはお休みします。ご了承ください。



心とからだの健康づくり

財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

[管理施設]

○熊本市総合体育館・青年会館	〒862-0941	熊本市出水2-7-1	TEL096-385-1010	FAX096-381-0953
○田迎公園運動施設(浜線健康パーク)	〒862-0969	熊本市良町4-8-1	TEL096-379-6020	FAX096-379-6168
○南部総合スポーツセンター	〒861-4112	熊本市白籾5-2-1	TEL096-358-4311	FAX096-358-4312
○熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと)	〒861-4136	熊本市荒尾2-1-1	TEL096-358-2711	FAX096-358-7764
○託麻スポーツセンター	〒861-8010	熊本市上南部3-22-30	TEL096-388-6177	FAX096-380-0630
○五福小プール	〒860-0041	熊本市細工町2-25	TEL096-359-0300	FAX096-359-0487
○水前寺野球場・水前寺競技場	〒862-8650	熊本市水前寺5-23-3	TEL096-381-9323	FAX096-381-5434