

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

L'celmo Kumamoto
Classic Chapel
WEDDING

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・セーヌ プランシュ
(千葉県・2007年8月1日オープン)

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

広島長東会館
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

南熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海
野沢雲海

東京城東会館
東京世田谷会館
東京大田会館
東京野沢会館
東京千鳥会館

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
千葉館山会館
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

株式会社 サンセルモ

〒105-0013 東京都港区浜松町1-28-6 TEL.03-5467-3390

<http://www.celmo.co.jp> 動画配信中!!

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・東京 支社/鹿児島・大分・千葉・広島 支部/八代・上総 支所/玉名・人吉・松橋

カラダづくりの 基本を学ぼう!!

体力は、年齢が上がるにつれて低下していくものです。体力の低下を食い止めるには『トレーニング(運動)』をする必要があります。

今月の特集は、カラダづくりの基本やポイントを紹介します。



熊本市総合体育館・青年会館
トレーニング指導士
崎村 公貴

- ◎ トレーニングにはいろいろな種類があります。
- ◎ トレーニングにはいろいろな種類があります。
- ◎ トレーニングにはいろいろな種類があります。
- ◎ トレーニングにはいろいろな種類があります。

「あれがよい」と「これがよい」は、どちらも「よい」です。バランスよくトレーニングを行い、いつまでも若々しい身体を作りましょう。

くわしくは・・・次のページへGO!!

スポーツシーン in KUMAMOTO '07

作品受付中!!
10月31日(水)必着



くまもと スポーツフォトコンテスト2007

○フィルムカメラ部門
四つ切り(約25.5cm×30.5cm)
ワイド(約25.4cm×36.5cm)可
カラー・白黒どちらでも可

○デジタルカメラ部門
A4サイズの写真プリント
※家庭用プリンタでの出力不可
カラー・白黒どちらでも可
(合成、消去、色の置き換え等は不可)

応募作品(写真)の裏面に、氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・撮影年月日・撮影場所・画題・データ・撮影カメラ名・取扱店を記入した票を貼るか、指定の応募票をお貼りください。応募作品は平成19年1月1日以降に熊本県内で撮影されたスポーツを題材にした作品で、未発表作品に限ります。詳しくは要項をご覧ください(WEBサイトからダウンロード可)。

お問い合わせは

(財)熊本市社会教育振興事業団 総務課 スポーツフォトコンテスト係
TEL 096-385-1042



社教振だより

スポーツ ライフ くまもと

2007

特集

カラダづくりの 基本を学ぼう!!

おもな内容

- ◇ 7月分ご案内
各施設行事予定・おしらせ・受講生募集
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 第10回くまもとカップ小学生ドッジボール大会参加チーム募集!
- ◇ 熊本市民スポーツフェスタ アクアスロン大会参加者募集!
- ◇ とびっくす 親子キャッチボール教室レポート など
- ◇ アクティブシニアいきいきストレッチ&筋力トレーニング
- ◇ 大会結果(4月21日~5月20日開催分)



指定管理者
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丁目7番1号
TEL 096-385-1010 FAX 096-381-0953
- 田迎公園運動施設(浜線健康パーク)
〒862-0969 熊本市良町4丁目8番1号
TEL 096-379-6020 FAX 096-379-6168
- 南部総合スポーツセンター
〒861-4112 熊本市白藤5丁目2番1号
TEL 096-358-4311 FAX 096-358-4312
- 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丁目1番1号
TEL 096-358-2711 FAX 096-358-7764
- 託麻スポーツセンター
〒861-8020 熊本市上南部3丁目22番30号
TEL 096-388-6177 FAX 096-380-0630
- 水前寺野球場
〒862-0950 熊本市水前寺5丁目23番2号
TEL 096-381-9272
- 水前寺競技場
〒862-0950 熊本市水前寺5丁目23番3号
TEL 096-381-9323 FAX 096-381-5434
- 五福小学校プール
〒860-0041 熊本市細工町2丁目25
TEL 096-359-0323(プール受付・営業時間のみ)
TEL 096-359-0300(五福地域開発センター)

「ジョグ」では、トレーニングの3種類を行う理由とポイントを紹介いたします。
体調が悪いときや実施中に気分が悪くなったらすぐに中止しましょう！



筋力トレーニング

マシン タンベル

Q なぜ行つの？

A 筋力トレーニングを行うことで、基礎代謝率(安静に行っているときの時間あたりのエネルギー消費量)が高まり、じわじわと燃焼されるエネルギー消費量が増加し、太りにくい体質になります。

Q 行つときのポイントは？

A ・上半身だけ「下半身だけ」や体の「前面部だけ」「後面部だけ」に力がかたよらず、**全身のバランス**を考えましょう。

Q 鍛える部分を「意識して」行つてほしい。

・体力が向上するまでには、負荷も少しずつ増やしていきましょう。

・重量は急に上げず、少しずつ上げていきましょ。

・無理をせず、**自分のペース**で。また定期的に「リフレッシュ」を継続して行つてほしい。

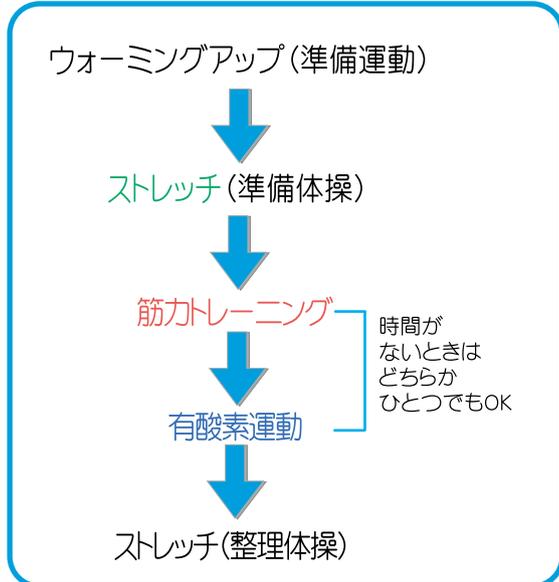
・目的は同じでも異なりますが、1種目10回を目安にゆるゆるとした動作を20〜30分程度行つてほしい。

・フォームを確認しながら「正確」に行つてほしい。

・呼吸を止めて連続して行わないでほしい。おもしろさを上げたいのであれば、息を吐き、戻すときに吸ってほしい。

バランスよくトレーニングしましょう！

基本トレーニングの流れ



有酸素運動

Q なぜ行つの？

A 有酸素運動には、体脂肪を燃焼する効果があります。また、心肺機能を強化する効果もあり、持久力がつくのはもちろんのこと、血液の循環も良くなり、様々な生活習慣病を予防することができま。



エアロバイク
ウォーキング
水泳
エアロバイク

Q 行つときのポイントは？

A 体脂肪を燃焼するには、「息切れしない」「普通会話できるレベル」の運動を20分以上続けて行いましょう。長時間の運動になるので、「自分にあった」種目やマシンを選択しましょう。

ストレッチ

Q なぜ行つの？

A 筋・腱・関節の柔軟性が高まり、カラダの動きを良くするとともにケガの予防につながります。また、全身の血流、リンパの流れを良くし、疲労回復を早めたり、筋肉がほぐれ、気分が爽快になります。



Q 行つときのポイントは？

A カラダを「少し温めながら」おこないましょ。

・**反動をつけず**に「痛みを感じる手前」の気持ちで10〜15秒ほどその姿勢を維持しましょ。

・無理な体勢は避けて、「呼吸を止めず」「リラックスして」行いましょ。

・最初からめいっぱい伸ばすのではなく、「**体を慣らしながら**」無理をせず、少しずつ負荷を増やして行いましょ。

・「ジョ」を伸ばしているか確認しながら行いましょ。他の人と競ったりせず、「**自分のペース**」で行いましょ。

ジムに行つて、トレーニング機器を使って鍛えることもできますが、今回はおうちでカントラングをできる筋力トレーニングをご紹介します。



ダンベルがなければ、ペットボトルに水やおもりを入れて代用できます。中に入れる量を調整するだけで重さを変えられますよ。

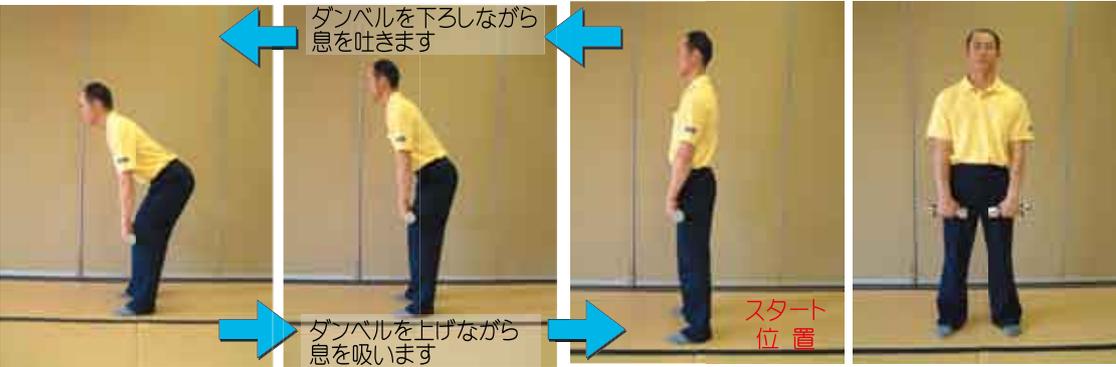


レッグプレス(おなか)

- ① 仰向けになり、手のひらを床につけた状態で腰の横に広げます。
- ② 両脚を上げ、軽く膝を曲げます(スタート位置)。
- ③ 床から10センチくらいの位置まで両脚をおろしていきます。
- ④ 元へ戻します。

◇注意するポイント
 脚を上げ下ろしするときは上半体が浮かないようにしっかりと手で支え、腰がそらないように腹筋、背筋に力を入れます。
 ・腰が痛い場合は中止しましょう。
 ・膝の角度を変えると強度が調整できます(曲げると弱く伸ばすと強い)。

◇回数
 ・10回を目安に2〜3セット行ってください。



ダンベルロウ(背筋下部)

- ① 両手にダンベルを握り、足を肩幅くらいに開きます。
- ② 胸、背筋を張り、ももの前にダンベルをおきます(スタート位置)。
- ③ しっかりと前を見て、体を前傾させながらダンベルをひざまで下ろします。

◇注意するポイント
 ・動作中は、胸、背筋をしっかり張ります。
 ・自線を下方に向けると、背中が丸まりやすくなり、腰への負担が大きくなるため、下方を見ないように注意しましょう。

◇回数
 ・10回を目安に2〜3セット行ってください。

強度の弱いトレーニングであれば、毎日行ったほうがいいですが、疲労を伴うトレーニングを行ったときは、回復のために休養を十分に取らなければ疲労が蓄積し、トレーニング効果も上がりません。
 疲労が蓄積したままの状態で行うトレーニングは逆効果となり、ケガの原因にもつながります。
 トレーニングを実施する間隔は、その日の体調や疲労の度合い、前回行ったトレーニングの強度などによって異なりますが、基本的に2〜3日おきに行うのが良いでしょう。



トレーニング室があるのはココ!!
 高校生以上の方であれば、どなたでもご利用できます。
 くわしくはお問い合わせください。

熊本市総合体育館・青年会館
 時間:9:00~21:00
 料金:2時間 300円
 TEL:096-385-1010
 休館日:月曜(祝日のときは翌日)

アクアドームくまもと
 時間:10:00~21:00
 料金:2時間 400円
 TEL:096-358-2711
 休館日:水曜(祝日のときは翌日)