

# ISC 通信

2020 春号

2020/03発行 Vol.22

## おかげさまで 開館12周年



### ISCをご愛顧いただきありがとうございます

陽春の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は当館をご利用いただきありがとうございます。2008年に開館した当館は4月12日で12周年を迎えます。これからも県民の皆さまに愛される施設を目指し運営していきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

Event

### 開館記念イベント開催!!

※新型コロナウイルスによる社会的状況により、日程の変更が生じる場合がございます。

#### 骨密度測定 & 貧血チェック

4月14日(火) 18:30~20:30

4月15日(水) 10:00~15:00

参加費: 730円(基礎体力測定代別)

場所: 10F 美

骨密度・ヘモグロビン量を  
採血不要で気軽にCHECK!

新型コロナウイルスによる  
社会的状況により  
延期とさせていただきます

4月19日(日) 14:00~

4月21日(火) 10:30~

4月22日(水) 19:40~

参加費: 無料

場所: トレーニングルーム前スペース

#### ISCレッスンは人数制限の実施(最大70名)

#### ISCレッスン レズミルズ スペシャル

ボディパンプ

### BODYPUMP & BODYCOMBAT

ボディコンバット



4月6日(月) 20:45~21:45

参加費: 620円チケットorフリーパス

担当: 越原IR & 竹腰IR

定員: 70名

### ISC Q&A コーナー

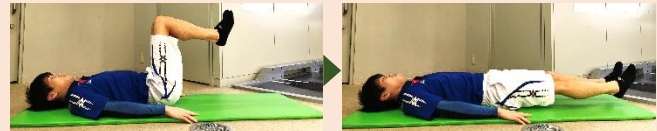


Q 下腹を引っ込めるためには何をしたら良いですか? 40代 男性



A 腹筋のトレーニングと有酸素運動を行いましょう! オススメの腹筋を2種類ご紹介します!

#### オススメ腹筋① レッグレイズ 20回×3セット



仰向けで両腕は体側  
膝を90度に曲げる

膝を伸ばす

【POINT】腰を床に押し付けるようにし、腰を反らせない。

#### オススメ腹筋② シットアップ 20回×3セット



BOSEバランスの側で  
膝を90度に曲げる

上体を後ろに倒し  
お腹を伸ばす

お腹を丸めるように  
起き上がる

【POINT】BOSEバランスに寄りかからず、お腹の伸び縮みを意識する。

#### 有酸素運動



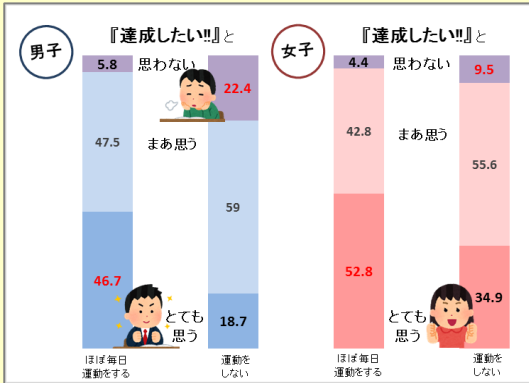
脂肪は運動開始から5~10分程度でも燃焼されますが、20分くらいから、脂肪代謝が優位に働くとされています。脂肪燃焼のためには、腹筋トレーニングだけでなく、有酸素運動(ジョギングやバイクなど)も行いましょう。

筋肉量・脂肪量をチェックできるインボディ測定(730円)もオススメです! 気軽にスタッフまでお声がけください★



# 運動による意識・体力年齢の変化!!

運動・スポーツをよくする青少年は  
**達成意欲が高い!!**

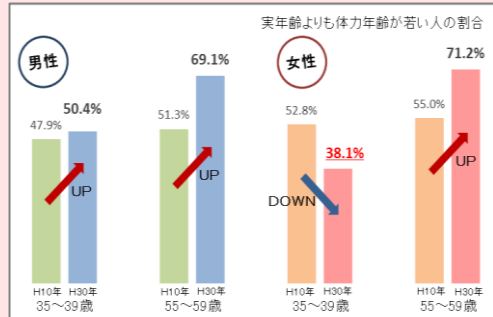


平成30年度 体力・運動能力調査(スポーツ庁)より  
「12~19歳の青少年における達成意欲と運動習慣・体力に関する意識調査」

『なんでも最後までやり遂げたい』という達成意欲は「運動をしない」子どもが**18.7%**、「ほとんど毎日運動する」子どもが**46.7%**。また、達成意欲が強い子どもの体力テストの合計点は高く、運動やスポーツ実施率も高い。子どもが楽しめる運動・スポーツに出会える環境をつくり、運動・勉強・遊びも意欲がある子どもが増えると嬉しいですね。

35~39歳女性は  
**体力が衰えがち!?**

近年 運動への意識が高まり、20年前と比較しても実年齢よりも体力年齢が若い人の割合が多くなる一方、35~39歳の女性はその割合が減少する結果となった。仕事や家事・育児と多忙な世代ではあるが、家族や周りの人と協力しながら、運動の時間を保ち、健康や体型維持・ストレス発散に繋げていきたいですね。



平成30年度 体力・運動能力調査(スポーツ庁)より  
「成人および高齢者の運動・スポーツのストレス解消効果の認識と運動習慣についての意識調査」

ISCの  
おすすめ

## ---ISCスクール--- こども運動塾

(火)18:00~19:00



遊び感覚で楽しむ内容や運動の基礎となる「走る・跳ぶ・投げる」の正しい動きの習得などを行います。



※詳細は館内掲示又はHPをご覧ください。

---保護者さまからの声---

- ・学校体育の授業で良い結果を出せた。
- ・楽しくカラダを動かすことができ、運動に対する苦手意識がなくなった。

ISCの  
おすすめ

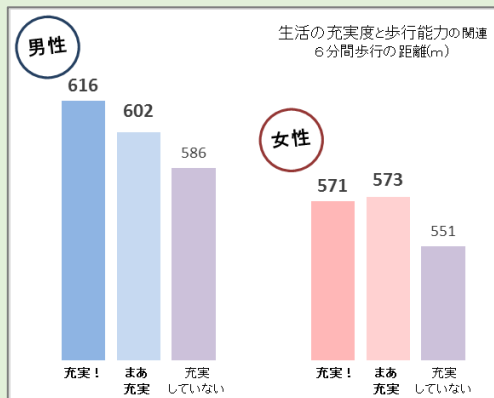
## ---ISCレッスン--- ピラティス

(月) 19:45~20:30  
(火) 11:05~11:50

からだのゆがみや、筋バランスを整えるクラスです。柔軟性や筋力、バランス感覚の向上を図ります。



## 「週に1日以上」運動を行う成人・高齢者は 日常生活充実度が高い!!



平成30年度 体力・運動能力調査(スポーツ庁)より  
「成人および高齢者の運動・スポーツのストレス解消効果の認識と運動習慣についての意識調査」

日常的に運動・スポーツをしている人でストレス解消効果を感じている人は、性別年代を問わず**90~97%**。また、運動・スポーツ実施状況が『週1日以上』の人は『週1日未満』の人に比べ、日常生活が『充実している』を回答した割合が、全ての年代で高かった。また、充実度が高い方が、歩行能力の数値が高く、体力の高さが生活の充実につながりつつも伺えます。みなさんの運動習慣と日常生活充実度はいかがですか？

ISCの  
おすすめ

## ---ISCスクール--- テニス



テニスカリアの浅い方から、ボールのコントロールやショットのレベルを上げたい方など、自分にあったクラスで無理なく行えます。



※詳細は館内掲示又はHPをご覧ください。

---スクール生からの声---

- ・運動不足のために参加しましたが、体力の向上はもちろん、テニスの楽しさも感じられるようになりました。

## Topic 感染予防について

健康な身体を維持するには、普段からの『栄養・運動・休養』を心がけることがとても大切です。健康維持にプラス、感染対策も必須です。新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪などの予防には、『手洗い・うがい・咳エチケット』なども、皆で気をつけていきましょう。

WHO(世界保健機関)推奨  
新型肺炎 コロナウイルス予防のための  
**7つの手洗いのタイミング**

- ①咳やくしゃみをした後
- ②具合が悪いとき
- ③調理前、調理中
- ④食事前
- ⑤トイレ使用后
- ⑥手が目に見えて汚いとき
- ⑦動物を触ったり、動物の糞尿を処理した後

