



ノルティックウォーキング 体験会

監修：長野県工業技術総合センター
担当者：岡田真平（公益財団法人身体教育医学研究所）、半田修一（立いまき温泉診療所）、佐藤照友旭（東御市役所・順天堂大学）、井出翔太（株式会社斎藤ホーテル）

実証実験

前回39.0N（ニュートン）だった脚筋力（膝を伸ばす筋力）が、開始から3ヶ月後、4.68Nと1.2倍に向上了した。
②脚筋力が1.2倍増加、筋肉量2.79g
下肢筋肉量の変化でも3ヶ月平均で2



祝30年表彰 おめでとうございます!!

VOICE
3人の子供をスイミングに通わせて
マスターズ会員（A火金） 平井 紀子さん
3人の子供を3才からスイミングに通わせ、やっと末っ子が幼稚園に入ったのを期に私も習い初めました。最初はクロールを25m位しか泳げませんでした。早く中級クラスに行きたくて、杉十小学校のプールでバタフライの練習をするほどでした。家族が水泳中心に回っていた時期もありました。私も水泳大会の応援や、いるか祭りで子供と一緒にメドレーリレーを泳ぎました。ハラハラ、ドキドキ…今思うとあの頃は忙しかったけれど良い思い出です。今は、スイミングのお友達と沖縄にサンゴを見に行くなど、元気に過ごしています。孫達ともプールや海で遊んでいますが、早く一緒にシユーノーケリングをしたいと思っています。これからも健康で過ごせるように、頑張って水泳を続けます。先生よろしくお願いします。



※尚、平井さんと寺山さんは本年度のクリスマスパーティーにて30周年表彰をお受けになられます。

12月1日「冬のスタンプラリー」がスタートします!!

今年も「冬こそ泳ごう!歩こう!」ということで、スタンプラリーがスタートします。12月~2月の3ヶ月間に規定回数以上出席すると、もれなく素敵なプレゼント、がもらえます。

- 参加方法**
- ①参加登録:フロントにてスタンプラリーカード(無料)を受け取る。
 - ②出席印:毎回フロントにカードを提出して出席印をもらう。
 - ③3月の練習日にスタンプラリーカードと引き換えにプレゼントを受け取る。

*参加希望の方は、スタンプラリーカードが必要です。
規定回数等詳しくはフロントにお問い合わせください。
※またはホームページをご覧ください。

今年は
いるかオリジナル
おしゃれな
「ゴーグルケース」
プレゼント!

おとな会員のクリスマスパーティーで楽しいひとときを! 本場「ナポリピッツア」のイタリアンのお店貸し切りで~す!

- 日 時** / 12月17日(日) 18:30~21:00
会 場 / マッシモッタビオ (MASSIMOTTAVIO) <永福町駅近く>
※テレビでも紹介された評判のお店で~す!
会 費 / 7,000円(税込)
申 込 / スポーツハイツフロントにて(先着順受付30名様)

2017
X'mas Party



スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS

〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
<http://www.sports-heights.com/>



携帯電話で
お気軽にアクセス!



『ポールdeアクティブウォーキング』 信州ACEプロジェクト

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー 健康運動指導士 大方 孝

いつもお読み頂き有難うございま
す。今回は長野県が新たに展開してい
る健康づくり県民運動についてご紹介
します。長野県では平均寿命が男女共
に日本一の健康長寿をさらに前進させ
て一人一人が生きがいを持ち健やかに
幸せに暮らせる「あわせ健康」づくり
を推進するためにあわせな暮らし
の基礎となる県民の健康増進を図る運
動「信州ACE(エース)プロジェクト」

実施期間:平成28年8月20日~1
・実施場所:東御市、小諸市、佐久市、上
田市鹿教湯温泉
・被験者:20代~70代女性37名

7.9g増加した。のことから筋力、筋
肉量とともに増加した。通常のウォーキ
ング被験者では脚筋力1.1倍、筋肉量
が1.7gの増加にとどまった。
【被験者の感想】

(実験参加した方の3ヶ月後のアン
ケートからの抜粋)

「信州ACEプロジェクト」のAは、
Action(運動の習慣的化)で卒業
動かす)Check(検診を受ける)、
Eat(健康に食べる)を表し、世界で
一番(ACE)の健康長寿を目指す思
が込められています。

第70回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会<マスターズの部> スポーツハイツ一般女子総合優勝! 美甘純さん大会新記録!

9月3日(日)和田堀公園プールにて杉並区民水泳大会が開催されました。

当スポーツハイツからジュニア31名が、マスターズから11名が参加しました。大会結果は、一般男子40歳以上50m自由形で美甘純さんが26秒71の大会新記録で優勝しました。



【その他の団体や個人成績】(敬称略)<全てタイムレース決勝>

男子200m個人メドレー	一般30歳以上	第2位	中川 淳	2分37秒46
男子100m自由形	一般29歳以下	第2位	保山倫生	59秒99
男子 50m自由形	一般40歳以上	第1位	美甘 純	26秒71(大会新記録)
男子 50m平泳ぎ	一般29歳以下	第3位	松本 航	36秒71
男子 50mバタフライ	一般50歳以上	第4位	中津吉成	50秒44
男子200mメドレーリレー	一般	第1位	(中川 淳・松本 航・保山倫生・美甘 純)	2分02秒08
男子200mフリーリレー	一般	第3位	(保山倫生・小西明宏・美甘 純・中津吉成)	2分06秒07
女子 50m自由形	一般50歳以上	第1位	大原美千子	39秒86
女子 50m自由形	一般40歳以上	第1位	小西真理	33秒94
女子 50m背泳ぎ	一般60歳以上	第1位	横出江美子	57秒43
女子 50m背泳ぎ	一般40歳以上	第1位	小西真理	42秒85
女子 50mバタフライ	一般	第1位	伊藤富貴子	1分03秒82
女子200mフリーリレー	一般	第1位	(小西真理・横出江美子・大原美千子・伊藤富貴子)	2分43秒25

好評ヨガ教室ご紹介



みなさん、こんにちは。

スタジオプログラムでのヨガをご紹介させていただきます。ヨガというと、難解なポーズをイメージされる方もいらっしゃるのではないかと思います。もちろんそんなヨガもありますが、こちらでは誰でも出来る心身ともにリラックスするヨガを行っています。忙しい毎日の中でも、呼吸や身体、心といった自分の内側を見つめる時間をとり、全身を動かすことで、ストレスの軽減や脳の休息など、心身ともにリフレッシュしましょう。ヨガでは呼吸を大切にし、身体を意識して丁寧に動かします。普段無意識に行っている呼吸をコントロールすることで、自律神経や心を整え、内臓機能や免疫力の向上を目指します。ポーズでは、柔軟性を高めるとともにインナーマッスルを鍛えるので、しなやかで強い筋肉を作り、関節を安定させ姿勢の改善や、基礎代謝を上げ、冷えにくく太りにくい身体に。また、バランスを保ちやすくなるので、転倒などを予防にも役立ちます。ゆっくりとした呼吸によって、身体が硬くても体力に自信がなくとも大丈夫。みなさん和気あいあいとしたクラスですので、お気軽にご参加をお待ちしております。



ヨガインストラクター 龟井愛