



関市イメージキャラクター
「関☆はもみん」

Seki

せき

2016

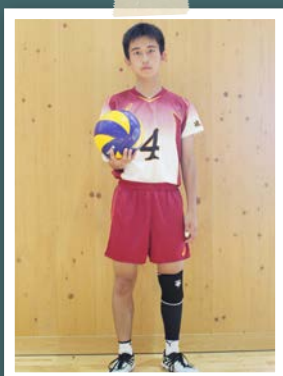
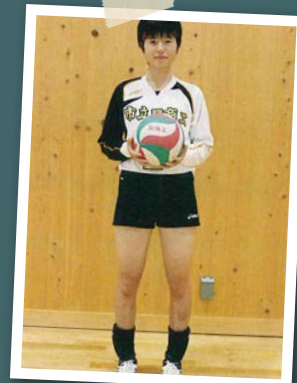
9

No.1667



Let's
Sport!

そろそろ
運動しよまいか



TOPICS

- ・関市創業セミナー…P6
- ・保育園入園案内…P12
- ・お知らせ…P22~28
- ・文化会館／図書館…P29
- ・しあわせヘルスだより…P30,31

特集

そろそろ

運動しよまいか!!



Nishi Maiko

子どもと一緒に練習しよう
『速く走るコツ』教えます

いよいよ、秋到来! そして、秋といえばそろそろ気になる『運動会』!!

「走るのが苦手!」「もっと速く走りたい!」

そんな子ども達のため、長良川国際トライアスロン大会で4度の優勝を果たした、関市在住のプロトライアスリート 西麻依子さんを訪ね、『速く走るコツ』を教えてくださいました。

子どもと一緒に練習すれば、運動不足も解消できて一石二鳥!



ポイント 1

腕の振り方

後ろの手に当たるまで肘を引く。
リズムよく肘を引けるようになると、体の姿勢も良くなり、自然と足も上がるように!

ポイント 2

スタートの姿勢

腕と脚に注目!
案外そろっているかも。
修正するだけで、スタートが変わる。



☆教えて 西さん!!

西 麻依子さんは、プロトライアスリートとしての実績はもろろん、『瀬戸キウイマラソン』や『いびがわマラソン』で優勝するなど、ランニングに関しては超一流。とにかくすごい方なんです! 現在は、キッズランのコーチもされています。

西さん、本日はよろしくお願いします。走り方のコツを教えてください。いくつか質問させてください。

Q トライアスロンを始めたきっかけは?

西 体育大学に入学後、「あの、かっこいいバイクに乗りたいたい」と思ったのがきっかけで足を踏み入れました。

Q トライアスロンの中で一番得意な種目は?

西 水泳ですね。もともと水泳をやっていたので。

Q ちなみに、トライアスロンの順番と距離は?

西 最初にスイム1.5km、次にバイク40km、最後にラン10kmですね。大体、2時間〜2.5時間なので、フルマラソンと同じくらいでしょうか。(サラッと話す)

ありがとうございます。

☆子どもは真似が上手

本題ですが、子ども達が速く走るためにはどうしたらよいのですか?

「前向いて腕振って」が子ども達には一番伝わりやすいですね。子どもは真似をするのがとても上手なので、「こうやって走るんだよ!」とかポイントを言いながら自分が走っているところを見せると、真似しながら走ります。

このイメージ付けを大切にしているので、練習でも子ども達に負けられないように、自分もめっちゃくちゃ走ります。

☆技術的なポイントは2つ

一つ目のポイントは腕振り。子どもに「手を振って!」と言うと、腕が体の前方だけでロボットのようになりがちです。

腕が体の横を通して後ろまで出ていくことを教えるといいですね。腕を上手く振れるようになるだけで、体の姿勢もよくなるし、足も自然とあがるようになります。

あと、子どもを相手にする場合は、子どもに伝わるよう表現するのも大切ですね。

具体的には、後ろに人を立てて、腕を引いた時にひじを当てる練習をするといいですよ。(上記ポイント①)肘が当たるようになったら前を向けばOKです!

二つ目のポイントはスタート。運動会のように短い距離の場合には、特にスタートが大切です! 子ども達を見ていると、スタートの構えをした時の手と足が違っている(上記ポイント②)場合が多いので、一度確認してみてください。これを修正するだけで素早くスタートできます。

では、最後の質問になります。

西 Q 運動に対してモチベーションが上がらない時はどうしたら?

西 とにかく外に出て何かする(笑)! ありがとうございます。前向きなパワーに溢れる西さんのおかげで、こちらまで元気になりました。

公共施設をどんどん使おう!! わかくさ・プラザ総合体育館『トレーニングルーム』

わかくさ・プラザ総合体育館地下1Fには、100円で利用できる隠れ家的トレーニングルームが存在します。激安お得公共ジムの使い勝手はどうなのか？

最近、運動不足が気になる新入職員Sが体験取材してきました。

- H「トレーナーの平田と申します。よろしくお願いします。」
S「よろしくお願いします。」
H「やる気ありそうですね!」
S「やる気満々です! 本気です!」



- H「まずは、体幹トレーニングから始めましょう」
「体幹トレーニングをすることで運動効果が高まるので真剣にねっ!」
S「けっこうきついっ! 足がつりそうです。」



※トレーニングルームの使用にあたり、機器取扱説明会への参加が必要です! 9月の説明会は24日(土)に開催します。

■申込方法: ☎23-7762または総合体育館地下1Fトレーニングルーム・プール窓口にて受付

■受付時間: (火~土) 午前10時~午後8時
(日・祝) 午前10時~午後4時



何かスポーツを始めたいけど・・・
身近なスポーツクラブに参加してみませんか!

地域の皆さんが主体となって運営・管理を行う「**総合型地域スポーツクラブ**」。市内には現在、4つのクラブが活動しています。どのクラブもスポーツを通して地域が明るく元気になれるよう、さまざまな教室を開いています。気軽に、まずは問い合わせしてみたいかがでしょうか。

『せき西部ふれあいスポーツクラブ
バドミントン教室』をのぞいてみました

関市の西部地区(小金田中学校区)を主な活動の舞台とし、子どもから高齢者まで、みんなが無理なく楽しく続けられるようにと、クラブ運営に努めています。



バドミントン教室も参加者のほとんどが初心者でしたが、高橋先生、藤村先生の熱心な指導もあって、今ではすっかり上達。バドミントンは案外!? ハードなスポーツですが、参加者の皆さんは笑顔。楽しそうに練習する姿がうらやましく感じました。

H「では、いよいよマシンを使用しての筋トレ。その後は、有酸素系のトレーニングをしていきましょう。この順番を意識してください。」

S「えっ！順番があるんですか？」

H「そうですね。筋トレを先にすることで代謝が上がるため“燃えやすい体”になります。このように体を“脂肪が燃烧しやすい状態”にした後、実際に脂肪を消費することで、有酸素運動がより効果的になります。」

S「なるほど！“脂肪が燃烧しやすい状態”って憧れますね。マシンを使用しての筋トレも初めてなんですが、ポイントを教えてください。」

H「筋トレにも順番があります。まず、太もも・背筋・胸筋など大きな筋肉から順番にトレーニングするといいですよ。トレーニングの始めの段階で大きな筋肉をトレーニングすることで、効率よくエネルギーを使うことができます。」

S「ありがとうございます。知らないことばかりで勉強になります。」

H「では、筋トレ筋トレ！」



H「お疲れ様でした。今日は軽めのトレーニングでしたがどうでしたか？」

S「すごく楽しかったです。今後はトレーニングルームに行く機会が増えそうです。この施設が1回100円で使用できるとは公共施設ならではのですね！皆さんにもぜひおすすめしたいです♪」

☆市内総合型地域スポーツクラブ

『せきスポーツクラブ』

下有知6152-1 (☎・FAX 23-0373)

『NPO法人キウイススポーツクラブ』

洞戸小坂351 (☎・FAX 0581-58-8686)

『上之保ほえみスポーツクラブ』

上之保2435 (☎47-2225、FAX 47-2592)

『せき西部ふれあいスポーツクラブ』

山田32 (☎28-3037、FAX 28-6256)

関市総合体育館温水プール

大規模改修に伴う

「わかくさ限定アクア会員」について

10月から平成29年1月末まで、関市総合体育館内温水プールの大規模改修を予定しております。工事期間中は、温水プールのご利用ができませんが、工事期間の代替事業として、コパンススポーツクラブ関にて「わかくさ限定アクア会員」を募集します。

■一次募集 9月6日(火)～25日(日)

※詳細は総合体育館内地下温水プール窓口にお問い合わせください。

■申込・照会先 総合体育館内地下温水プール窓口 (☎23-7762)