

# Joyful Fitness 通信

2007年12月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 24

今年も早いもので1年が終わろうとしていますね。今年1年を振り返ってみていかがでしたでしょうか？

当クラブも今年は教室も充実し、会員さんも新しい方が増え、ますますにぎやかになった1年であったと思います。本当にありがとうございました。また来年も、より充実させていきたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。

\*中庭のイルミネーションを午後6時から点燈します。休憩時間に目を向けてみてください。きっと心が癒されますよ！！



年末年始の休館日にご注意ください

## 今月のお知らせ

### 開館時間変更のお知らせ(12月より)

曜日	平日(月・火・水・金)	土・日	木・祝日
開館時間	午前 10:00 ~ 午後 10:00	午前 10:00 ~ 午後 7:00	休館日
受付	閉館 30 分前まで	閉館 30 分前まで	

平日はゆっくり運動できるようになりましたのでどうぞご来館ください。

\*土曜日のpm7:00から行っていましたがバランスボール教室は中止となりましたのでよろしくお願いいたします。

### 寒くなったこの時期に是非とも、ゲルマニウム温浴をお試ください

手足をゲルマニウムを溶かしたお湯の中に20分間つけるだけで、有酸素運動2時間分と同じカロリーを消費できます。さらに血行もよくなり美容効果もあり、身体の中から温めてきれいにしてくれますよ！  
他にはない500円という価格もお手頃です！！ご希望の方はスタッフまで・・・

### 12月のジャズダンス教室の時間変更についてお知らせ

12月2日(土) 12:30~13:30

12月9日(土) 13:00~14:00

12月16日・23日・30日(土) 休講となります

# 今月のちょっといいこと・・・寒い時期のウォーキングの注意

## ステップ まずはストレッチ

縮んでいた筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。寒い時期は、多めに足踏みなどをして体を十分に温めてください。ラジオ体操でもいいですが、反動はつけずに、一つひとつの動作のたびに、息をはきながら8秒間ためて、効き目を確かめましょう。

### ステップ ②

#### 背筋を伸ばした姿勢からスタート

長い間の生活習慣で、体はゆがんでいます。

できるだけ、この正しい姿勢で歩くようにしましょう。

背筋はまっすぐ。  
お尻は出さない

腕は耳の高さに  
まっすぐ上げてから  
下ろし、体の両脇に  
自然に下げる

手のひらは  
卵を軽く  
握った程度に



### ステップ ③ 基本のウォーキングフォーム

腰から前に出て  
かかとから着地

土踏まずからつま先へ  
重心を移動

しっかり地面を蹴り  
腕を大きく振る



このままくり返す

ひじを曲げて早く振れば、足も速く出ることになり、身体の不必要な揺れを防ぎます。

歩幅は広めに。自分の身長45% (慣れてきたら半分)ほどの歩幅が理想です。

出した方の足裏を転がすように、重心をつま先へ移していきます。

お尻が出ないように注意しながら、逆足を出し、かかとから着地します。

#### 最後にストレッチも忘れずに

明日へ疲れをのこさないためのクールダウンも、最初のストレッチ同様、必ず行ってください。クールダウンをすることで、腱の疲れをとり、筋肉の中に発生した疲労物質をなくすることができます。できれば靴を脱ぎ、地面の湿気や冷えを通さない場所で、足を伸ばしてやるのが望ましいです。



