

2024・7月

碑文谷

NEWS

猛暑を乗り切るための暑熱順化トレーニングとは？

いよいよ暑くなってきましたね！最近「暑熱順化」ってよく耳にしませんか？徐々に体を暑さに順応させることを言います。暑熱順化によって対応調節がうまくできるようになると熱中症などになりにくくなります。体が暑さに慣れるにはトレーニングをして「2週間」くらいかかります。

① 発汗量が増える ②汗に含まれる塩分濃度が低下する ③皮膚血管が拡張する ④循環血液量が増加する という状態だそうです（よくわかりません💧） このようになるには？ 「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度続けるそうです。30分ウォーキングはきつくてできない！と思われる方は、入浴でも良いそう♪40℃の湯船に汗が出るまで大体15分くらい浸かってみてください。38℃～40℃の湯温なら20分くらい、41℃以上なら5～10分で十分。期待通り発汗したら水分補給を忘れずに！

何より「汗をかける」体を作っておくことが大事です！余裕をもって準備しましょう。

トレーニングによって筋肉量が上がり、病気の予防にも期待ができそうです。ご自身の健康を見直すチャンスでもありますね！

猛暑・・・来るなら来い！！（来なくていいけど💧）



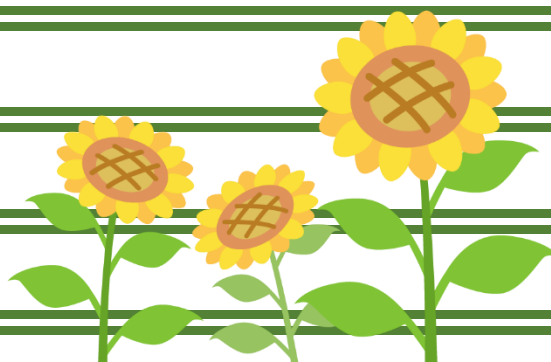
今月の一般公開予定表

種目	曜日	時間	対象	実施日				
音楽体操	火	10:00～11:30	16歳以上	2	9	16	23	30
剣道(火)	火	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	2	9	16	23	30
		16:40～18:40	5歳以上経験者、初級者					
卓球	水	9:00～11:30	小学生以上	3	10	17	24	31
バレーボール(水)	水	19:00～21:30	中学生以上	3	10	17	24	31
リズム体操	木	13:00～15:10	小学生以上	4	11	18	25	
バレーボール(金)	金	9:00～11:30	中学生以上	5	12	19	26	
障害のある方の スポーツ広場	金 (第1.3週)	13:20～15:20	障害のある方	5			19	
なぎなた	金	16:00～18:00	小学生以上	5	12	19	26	
剣道(金)	金	15:40～16:40	5歳以上未経験者、初心者	5	12	19	26	
		16:40～18:40	5歳以上経験者、初級者					
バスケットボール	土	18:00～21:00	中学生以上	13		20		27
ノルディック ウォーキング	土	9:30～11:00	小学生以上	6	13	20	27	

※剣道未就学児は保護者同伴 バスケットボールは先着60名

# 7月15日募集開始

キッズ体操 (第2期)	ピラティスメソッド (第2期)
ヒップホップダンス教室 (第3期)	ZUMBA (第3期)
幼児リトミック教室 (第2期)	シニアリトミック教室 (第2期)
水曜日のビギナーズテニス教室 (第2期) ~基礎編~	
水曜日のアドバンステニス教室 (第2期) ~応用編~	
初心者シニアテニス教室 (第2期) ~基礎編・応用編~	
初心者フラダンス教室 (第2期)	ジュニアフットサル体験教室 (第1期)
こどもかけこ教室 (第2期)	親子スナッグゴルフ体験教室
親子エンジョイスports教室 (第1期) ~ピラティス編~	
スタンダードヨガ (第3期)	
インドアテニス教室 (第2期)	
キッズJポップダンス教室 (第3期)	
土曜日のビギナーズテニス教室 (第2期) ~基礎編~	
土曜日のアドバンステニス教室 (第2期) ~応用編~	
ジュニアテニス教室 (第2期)	



※オフィシャルホームページ、チラシ等で教室の<<名称>><<内容>><<対象>>などご確認の上お申し込みください。

## 目黒区立碑文谷体育館

目黒区碑文谷 6-12-43 TEL:3760-1941



HP アクセスコード