

健康だより

【発行元】 自然舎グループ アイ・マーレ
つやまスポーツクラブ

〒708-0035 津山市吹屋町 21 アイ・ふきや2F

<http://www.ai-mare.com/>

0868-25-1333

【作成】岡田 陽子
【発行人】坂東 昭

2025年2月20日発行

春の訪れはすぐそこに...祝30周年!

未だ寒い日が続いておりますが、春の訪れが日に日に近づいてきました。2025年を迎え津山市でも、インフルエンザ感染が多くなっています。会員の皆様におかれましても「アルコール消毒」「マスク着用」等予防対策を行ってください。健康と安全を第一に快適にご利用頂ける施設づくりを行って参ります。また、ご好評をいただいておりますパーソナルトレーニング・プライベートレッスンも多くの方にご利用頂いております。引き続きご愛用頂きますよう宜しくお願い致します。そして、おかげさまで2025年5月には、「アイ・マーレ30周年」を迎えます。今年は会員の皆様に楽しんで頂けるイベントを実施予定ですので、引き続きよろしくお願ひ致します。

つやまスポーツクラブアイマーレ 店長 坂東 昭



運動で花粉症対策!

とうとう今年も来ました、花粉症の季節!岡山県では2月下旬から3月下旬にかけてスギやヒノキ、ブタクサなどの飛散がピークを迎えます。辛い花粉の症状を緩和するためには、**適度な運動で免疫力をアップ**させることが大切です。花粉が体内に侵入すると、免疫システムが花粉を異物と認識し、過剰に反応することで症状が現れます。免疫力を高めることで体内のアレルギー反応が抑制され、花粉症の症状が軽減されます。

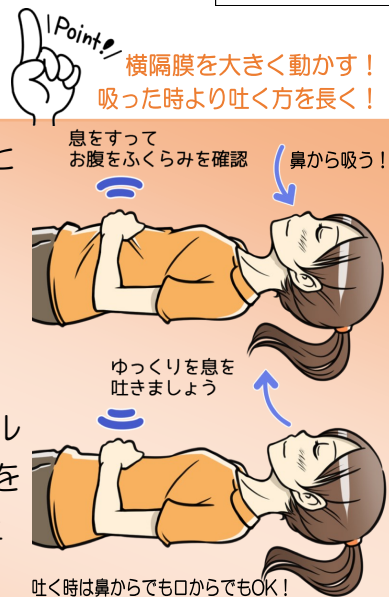


大原 竜弥

免疫力アップのための運動法

●**ヨガ&呼吸**……深い呼吸をしながら様々なポーズをとることで、心身のバランスがとれる。ヨガができない場合は、『腹式呼吸』だけでも実践して自律神経を整えることで免疫力アップを図ろう!

●**有酸素運動**……ウォーキングや水泳などを行うことでアレルギー反応を抑えて新陳代謝を高め、免疫力を向上させる。一定のリズムで最低20分以上行うことでストレスの緩和にもつながる。



適度な運動で花粉に負けない身体づくりをしていきましょう!

クラブカレンダー

2025年 2月							2025年 3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1							1
2	3	4	5	★	7	8	2	3	4	5	★	7	8
9	10	(11)	12	★	14	15	9	10	11	12	★	14	15
16	17	18	19	★	21	22	16	17	18	19	★	21	22
23	★	25	26	★	28		★	24	25	26	★	28	29
							30	31					

各種受付期限

- ・クラス変更・・・前月20日迄
- ・休会・・・前月20日迄
- ・退会・・・当月20日迄
- ※21日以降の手続きは翌月扱い
- ・月会費引落日 ※毎月26日
- ※金融機関休業日はその翌日

★…休館日 ○…祝日 ~18:00

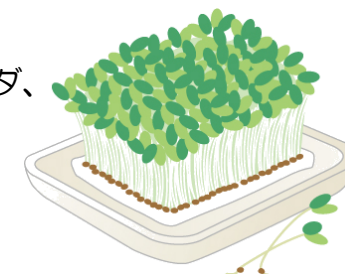
春野菜を食べよう

少しずつ季節が変わりゆく時期。寒さが和らぎ花の咲く春の訪れは楽しみですが、寒暖差や気圧の変化・ホルモンバランスの乱れ等で自律神経が乱れやすい時期(´_`)春バテしないように今から対策していくことが大切です。

まずはアイ・マーレでの楽しい運動で適度なストレス(刺激)と、ストレッチなどのリラックス♪さらに十分な睡眠♪自分にとって心地良いことで自律神経を整えます。そして食事では免疫力UPを目指します!特にビタミン類・ミネラルなどの栄養素が豊富な3月の旬の野菜を積極的に摂ることを意識しましょう。代表的なものでは、春キャベツ(ビタミンCやビタミンKなど)、たけのこ(カリウム、ビタミンE、葉酸など)、アスパラガス(アスパラギン酸、βカロテン、ビタミンK)などがありますが、中でもイチオシは通年あってお財布にも優しい露地物で、実は春が旬となる『豆苗』です!βカロテン(風邪の予防、免疫力強化、乾燥肌やニキビの予防)、ビタミンC(免疫力強化、コラーゲン合成促進、貧血予防・改善)、ビタミンE(血行改善、紫外線による害から肌を守る)、他にもビタミンK、葉酸、ビタミンB群、ミネラル…と豊富な栄養素が含まれておりとても頼りになります!卵・ちくわ・キノコ・春雨・人参…などとの炒め物、牛肉巻き、豚バラ巻き、ツナマヨネーズ、蒸し鶏和え、白和え、甘酢和え、キムチ和え、ベーコンカニカマなどとのサラダ、他にもお浸し、スープ……色々な素材と合わせることが出来、味付けもお好みに♡とにかかく簡単にどんな料理にも使えます。



栄養士 福田 知香子



おすすめレシピ ~豆苗と鶏ひきのレンジ蒸し しょうがあんかけ~

- 豆苗1パック(320~350g)は根元を切って長さを4等分に切る。
- ボールに、鶏ひき肉 250g・ねぎのみじん切り お好み・片栗粉 大さじ1・酒 大さじ1・塩 小さじ1/3を入れ、粘りが出るまで手で練り混ぜる。
- 豆苗を加えてよく混ぜ、耐熱皿に直径18cmくらいに広げる。ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱して器に盛る。
- 小鍋に、しょうがのすりおろし 小さじ1・鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1・しょうゆ 大さじ1/2・砂糖 小さじ1/2・水 1カップ・片栗粉 大さじ1を入れ、中火にかけて煮立たせる。片栗粉を水 大さじ1で溶いて加え、とろみがつくまで混ぜ、あんをかけたら完成♪



キッズスイミング☆キッズダンス

健康だより

2025年2月20日発行

【発行元】
自然舎グループ アイ・マレ
つやまスポーツクラブ
〒708-0035 津山市吹屋町 21 アイ・ふきや2F
0868-25-1333 【作 成】前田 智史
【発行人】坂東 昭
<http://www.ai-mare.com/>

運動神経が発達する60級進級制度®

運動神経発達を促進する授業で「高い進級率=早い上達」を実現!!
その結果...
3カ月連続で **合格率100%を実現**
(一部店舗、一部教室10月11月12月実施)



上達・運動神経発達ありがとうキャンペーン

お子さまの「運動神経発達を促進する」授業で上達と運動神経発達をお約束します!!

1月・2月・3月の進級テスト合格 または「運動神経発達・発達評価が向上」した場合
プレゼントをご用意しています。



こどもは「スポーツ」で育つ

こどもたちの未来のために Vol.14

「運動神経が発達する60級進級制度®」で上達が早い

> バタフライにチャレンジします。②

Q バタフライが他の泳法より難しいと言われるのは?
A 手足の動きがイメージしにくいこと、手足の運動が頭で理解しにくいことがあります。まずは身体で手足の動きやタイミングの感覚を身につけます。そのため片手バタフライなどいろいろな種類の練習を行い手足の動きやタイミングの感覚を磨きます。

Q 運動神経や身体感覚の発達に効果があるのでしょうか?
A 自分の身体がどの位置で動いているかを感じることを「キネステティック感覚」としバタフライの反復練習などこの感覚が磨かれます。「キネステティック感覚」を高めることは中学校体育等で必修のダンスをはじめ、格闘技、球技、スキー、スノーボード、ボウリングなどにおけるスムーズな動作の連携やバランス感覚の発達にも効果的だといわれています。

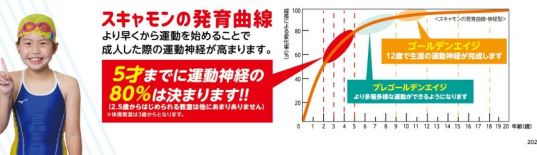
Q 自宅でできる練習方法は?
A 水泳教室で最後に習う泳法「バタフライ」です。身体の動きの反復練習を行うことだけではなく、頭で身体の動きを理解しイメージすることでスムーズな泳ぎができるようになります。考えて泳ぐことも大切だとお子様のアドバイザーをお勧めします。

「種目級」と「運動級」で上達が早い

> 運動級「柔軟性」「バランス感覚」を養います。

Q どんな効果が期待できますか?
A 柔軟性、バランス感覚は安全にスポーツを行う上でとても大切です。運動能力の向上に役立つのももちろん「ガク」や「ガク」に転倒や怪我等の予防、運動中の急な姿勢への対応(姿勢の改善)に身体が崩れにくくなり姿勢が良くなる。>「体幹の強化」<全身の動きが安定し、運動能力向上などに効果があります。どれもスポーツだけでなく、日常生活にも役立つ大切な能力です。

Q 自宅でできる練習方法は?
A 「柔軟性」は「長座で膝に顔を10秒間つける」、「バランス感覚」は「片足立ち10秒」など目標を設定し毎日2-3セット行うことでより向上します。柔軟は筋肉や関節が柔らかくなるおまじない上りがおススメです。ご家庭でもお子さまと取り組んでみてください。お子さまの運動神経発達を実感していただけます。



☆アイマーレランキング クロール編☆

～どうしたら速く泳げるかpart 2.～

3月のランキングは、25mクロール(30級以上)が対象です。
速く泳ぐためのポイントを紹介するので、よく確認して練習に取り組もう!!

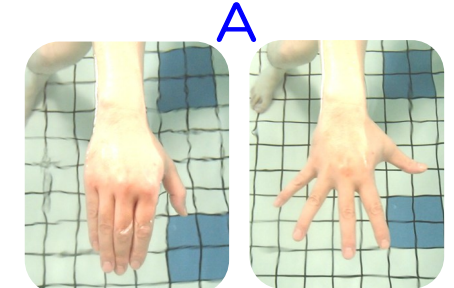
★水をたくさんつかまえて手をかいてみよう!

図A: 指は閉じ過ぎも、開き過ぎもNG!

水をたくさんつかまえられなかったり、指の間から逃げてしまうので気をつけよう!

図B: 手を軽くぶらぶらと振って力を抜いた状態から

軽く指に力を入れ、水をかいていこう。
手の面積が大きくなるため、水がたくさんかける!



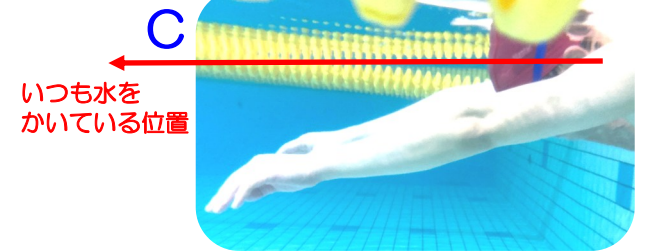
少ししかかけない 指の間から水が逃げてしまう



B GOOD!

★水をかき始める位置を変えてみよう!

水面ギリギリから水をかき始めるとたくさん水をつかむことが出来るがスピードが上がりにくい。
図Cのように手の位置を下げることで水をかく手回しの回転数が上がり、スピードUPにつながる!



C いつも水をかいている位置

上達・運動神経発達ありがとうキャンペーン

「運動神経の発達を促進」するスポーツクラブを目指しています。

「1月組・2月組・3月組」の3か月連続で

- ① 毎月の進級テストに合格する。
- ② 運動神経発達評価で成長・上達する。

①・②のどちらかに当てはまればプレゼントがもらえるよ!

正規クラスで毎週の練習に休まず出席して、合格できるよう一緒に頑張りましょう!

※各月組在籍者のみ対象となります。

※プレゼントは、3月4週目にお渡しします。



♪～キッズダンス出演情報～♪



つやまこどもオンステージ

会場: 津山文化センター
日時: 3月16日(日) 14:45～出演



津山さくらまつり

会場: 鶴山公園
日時: 4月12日(土) 15:20～出演

