平成24年7月25日　発行

中村設計新聞

○はじめに

今月の土曜研修では、オリンピック競技やスポーツの基本である身体について学ぶためにヘルスピア21に行き、実際に体を動かし汗を流しながら日常的にもできる運動、ストレッチ等のトレーニング・レクチャーを受けました。

私たちの仕事柄日頃はデスクワークが多くなり腰に負担をかけている点や誰もが気になるメタボリックシンドロームなどの身近な身体の健康問題を解決する為の、予防対策やストレッチ運動などのレクチャーを、スタッフの方に教わりながら身体を動かしました。

五月土曜研修
中村設計芸術オリンピック『陶芸』
結果発表！

◎第一位
「お菓子皿」
伊藤　由美子作

◎第二位
「卵かけ用器」
林　光明作

◎第三位
「長靴型小物入れ」
滝根　世斎作

→所員の選んだ最優秀作品！何のお菓子が盛られるのでしょうか♪

第三十号

六月十六日(土)雨

今月の土曜研修はヘルスピア21（京都市健康増進センター）に行きました。

○体験レポート
ストレッチレクチャーを体験して

今回はヘルスピア21に行き、ストレッチレクチャーを受けました。

着がえを済ませ、前半はトレーニングマシンを使用してのトレーニング体験です。私は主にウォーキングマシンを使いジョギングをしました。ジョギングくらい余裕のはずが、十分もしないうちに汗だくに。日頃の運動不足を痛感しました。

しっかり水分補給をして、後半はいよいよレクチャーです。スタッフの方の掛け声に合わせてしっかりストレッチをし、自分の歩き方の癖や姿勢のチェック、腰痛に効く動きなどを教えて頂きました。

鏡で見た自分の猫背姿にはびっくりしました。今回のレクチャーをきっかけに姿勢や運動不足を改善していこうと思います。まずは歩く習慣から！

久しぶりに隅々まで身体を動かし、自分の身体の健康を振り返る良い機会になりました。

滝根　世斎

↑猫背～・・・　↓レッツレッスン

○今日から始める
いきいき筋力トレーニング

～ストレッチ体操編～

①かかと押しつけ
・壁に手をつき立ちます。
・両足を前後に開き前足を曲げます。
・後ろ足の踵を床に押し付けます。

②足裏合わせ
・足の裏を合わせて座り両手で爪先を持ちます。
・上体を腰からゆっくりと前に倒します。

下腿三頭筋のストレッチ

内もものストレッチ

○まとめ

今回のトレーニング・レクチャーの体験で効率の良い運動、ストレッチ等を学びました。メタボの予防対策や腰痛対策のストレッチレクチャーを受けて実際に体を動かすことで、どういった動きが体に良いのかを学ぶことができました。ほとんど机に向かっている私たちにとっては大切なレクチャーになったと思います。

待機中・・・　レクチャー開始！

○金メダリスト決定！！

「オリンピック」をキーワードとしてきた今期の土曜研修の結果は…。

銀　岩田　信一
金　林　光明
銅　伊藤　由美子

各種目平均的な強さを見せた林さんが見事金メダルに輝きました！　チェス・陶芸に加えバドミントンでも2位の林さん。まさに文武両道です。銀メダルと銅メダルは接戦でした。陶芸での1位で追い上げを見せた伊藤さんを振り切り、銀メダルは岩田さんが獲得！クイズとバドミントンでの1位が決め手となりました。

一年を通して様々な種目を行う中で、オリンピックへの理解を深めることが出来たと思います。この知識を生かし二〇十二年ロンドンオリンピックを存分に楽しみましょう！

○ゴーヤカーテン

豪雨が続き、日中の湿度が肌にまとわりついていた梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来しました！

今年も暑い暑い夏に対抗すべくゴーヤカーテンの働きに期待しています。

▲2012/07/25現在