

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

オーパス水口フィットネス新聞
新春特大号

新年、明けましておめでとうございます！
今年もスタッフ一同会員様の為に全力を尽くします。



第10回はウォーターボーイズ、第11回高岡水泳記録会に、特別ゲストパワフルエンジェル&舞姫が来てくれました。

とにかく大盛り上がりでした！



今大会を盛り上げてくれるため、特別ゲスト「パワフルエンジェル」と「舞姫」がダンスショーを競技の合間に行ってくれました!!現在!テレビで活躍しているパワフルエンジェルのダンスを生で見れるとあってオーパスと関係のない観客も大勢集まりました。舞姫のダンス内容は、スゴイ!!!の一言!観客全員が美しくて華麗でパワフルなダンスに言葉を失っていました。



さすが日本一!



高速バク転
すごい!!

もくじ

- フィットネス 四十肩・五十肩は改善できる!
- コラム 良い水を飲もう
- フィットネス この冬はアウスグースへ逃げ込め!!
- エアロビクス 会員さんのお薦めレッスン紹介♪
- スイミング 大人の水泳記録会報告
- イベント 忘年会イベント報告
- OPUS FUTSAL CLUB 試合結果報告
- あいの土山マラソン完走報告
- エアロビックH2Oカップ報告
- スキー・スノーボードツアー
- お知らせ マナーを向上させよう
- 季節ごとに収穫できる野菜の意味!!
- 骨密度測定
- 20%OFFバーゲン開催
- OPUSよりお知らせ

パワフルエンジェル



ご存知、TVのワンナイが主催で開かれたゴリエカップの優勝チーム。小学生ながらも、バク転をしたり華麗なダンスで見る物を圧倒する人気ダンスチーム。

舞姫



扇子を使って踊るダンスはとて素敵!!

パワフルエンジェルと同じスタジオ所属の高校生ユニット。ダンス・容姿、共にトップクラスの実力派です。



富山テレビが取材に来てくれました!!アナウンサーの毛利 未央さんは、なんと!富山テレビのアナウンサーチームでゴリエカップに挑戦した経験があります。6万人中優勝したパワフルエンジェルをインタビューするシーンは面白かったです。

肩が痛くて、あげられない・・・
こんな症状でお悩みの方!!

四十肩・五十肩は改善できる!

寒い季節が到来・・・「ああ、またこの季節がやってきたわ。さあ、電気毛布を出してコタツで体をあっためてから寝ましょつと。あら、つついうたた寝をしてしまったわ。う～ん、肩が重いわね・・・。」と腕を一回し。「あら、肩が上に上がらない!どうしたのかしら!？」と駆け込んだ医者には、「五十肩」と診断。医者通い始めたがなかなか良くならない。家では、相変わらずの怠慢な生活。それでは、治るものも治りません!では、どうやったら良くなるの?と疑問を持った皆さんに朗報。ここでは、オーパスを有効に利用しての四十肩・五十肩の予防・改善方法を紹介しちゃうぞ。

今回のアドバイザーは、フィットネスインストラクターの「大岡 由佳」さん。

「お願いしま～す」

四十肩・五十肩のメカニズム

五十肩は、50歳近くになって肩が詰まって腕が上がらなくなることから五十肩と呼びます。20代の人でも五十肩の人はたくさんいます。なぜ起こるのか肩の仕組みを説明します。

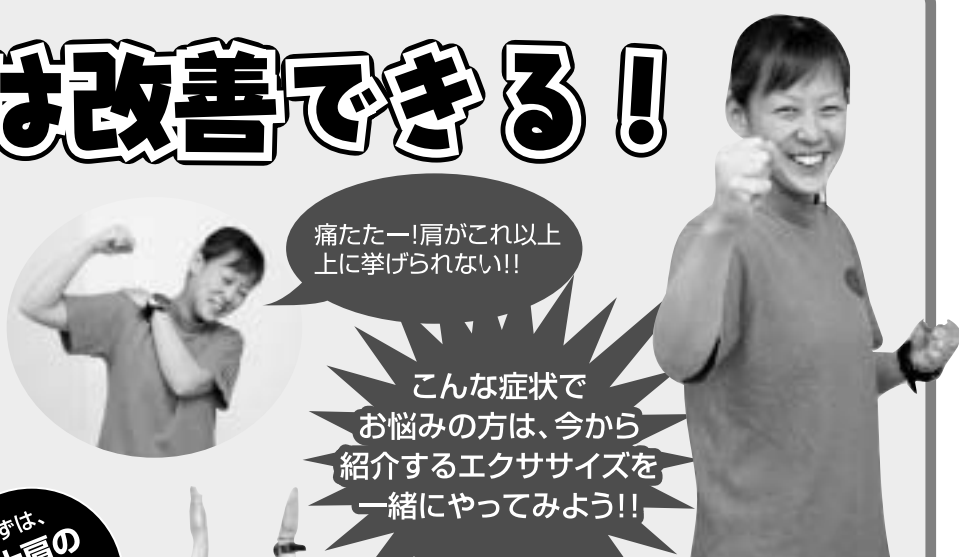


肩は360度に回転ができ、人体の関節の中では最も動く範囲が広い関節です。こうした多様な動きに対応するためかなり複雑な仕組みでできています。腕の骨「上腕骨」の上にある「骨頭」が肩甲骨のくぼみに、はまり込んでいますが、浅く出来きているので上腕骨の動く範囲が広がる代わりに、はまり方が浅いので関節が十分に強いとはいえません。

肩関節の周りには、「肩甲下筋」「棘上筋」「棘下筋」「小円筋」という複数の筋肉(インナーマッスル)が取り巻いています。これらの筋肉の周りには、「滑液胞」という袋があり、潤滑油のような働きをする「滑液」をつくり、筋肉と腱の動きを良くしています。さらに、肩甲骨と鎖骨はいくつもの靭帯でつながっています。これらの靭帯はそれぞれ、コラーゲンの繊維からなる「腱」によって骨と連結されていて、その平べったい、板のような形をしていることから「肩板」と呼ばれます。この肩板は、関節を安定させるために役立ち、五十肩の発症に関わっています。

五十肩は関節の周囲に炎症が起こる病気なのですが、その炎症がもっとも多く起こる場所が「肩板」なのです。肩板で炎症が起こりやすい理由には2つあります。

- 第一の理由は肩板自体の性質です。肩板は繊維組織から出来ているため加齢と共にろくなりやすいのです。しかも、いったん傷つくと修復されにくい性質があります。50歳代は老化が進みやすい年代ですから、ちょっとした力が加わるだけで傷ついて炎症を引き起こしやすくなるのが考えられます。
- 第二の理由は肩板の中でも「棘上筋」は構造的に炎症を起こしやすくなっていることです。肩峰の下の面と骨頭との間が狭く腕を上げるたびに肩板と肩峰が衝突します。これが長年にわたって繰り返されるうちに肩板が傷んで炎症を起こすようになるのです。



痛たー!肩がこれ以上に上げられない!!

こんな症状でお悩みの方は、今から紹介するエクササイズと一緒にやってみよう!!

まずは、五十肩のCHECK!をしてみよう!

手の平は外側に



手の平は下向きに

耳の横まで腕がきた方は大丈夫ですが、こなかった方は程度の差はあれ、残念ながら五十肩の疑いがあります。

さあ、トレーニング!

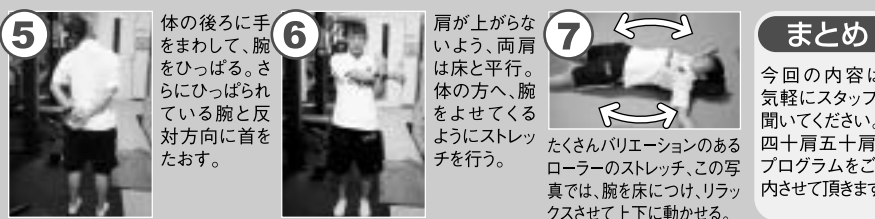
オーパスのプログラムで四十肩・五十肩を改善させよう!

肩関節を安定させるための「肩のインナーマッスルトレーニング」



① 小指を上に向けて斜め上に、少しだけ斜め上にひっぱる。
② 上腕部分はわきにくっつけて、わきが開かないように固定する。チューブを体の内側にゆっくりひっぱります。
③ ②と同じようにポジションをつくり、チューブを外側にゆっくりひっぱります。
④ ホールを投げるように、チューブをひっぱる。この時に、合致するチューブの位置は、肘が肩より上になるように合わせよう。

肩の関節の可動域を向上させる「ストレッチ」



⑤ 体の後ろに手をまわして、腕をひっぱる。さらにひっぱられる腕と反対方向に首をたおす。
⑥ 肩が上がらないよう、両肩は床と平行。体の方へ、腕をよせてくるようにストレッチを行う。
⑦ たくさんバリエーションのあるローラーのストレッチ、この写真では、腕を床につけ、リラックスさせて上下に動かせる。

まとめ

今回の内容は、気軽にスタッフに聞いてください。四十肩五十肩のプログラムをご案内させていただきます。

コラム

健康への道

「良い水を飲もう」

やせたい人は「よい水」をたくさんとろう

ニューヨークの街を歩いていると、水のボトルを提げて歩いている肥満の女性を見かけることがよくあります。これは、よい水をたくさん飲むとダイエットに効果があるといわれているからです。

水を飲むだけでやせるなんてウソのような話ですが、これは事実です。

水を飲むことでなぜやせられるのかというと、交感神経が刺激され、エネルギー代謝が活発になり、消費カロリーが増すからです。交感神経が興奮するということは、アドレナリンが分泌されるということです。アドレナリンは、脂肪組織の中にあるホルモン感受性リパーゼを活性化させて、中性脂肪を脂肪酸とグリセロールに分解し、蓄えられていた脂肪を燃焼しやすい形にします。

水を飲むとカロリーの消費がどれくらい増えるのかという実験が報告されていますが、それによると、500ccの水を一日三回きちんと飲みつづけると、カロリーの消費量が約30%も増えたといえます。しかも水を飲んだ後三十分前後で、カロリーの燃焼率がピークを迎えるというのです。

このことから、よい水を毎日一五〇〇cc程度飲む習慣は、余分な脂肪をため込んでいくことの多い現代人にとって非常に望ましいことだといえるのです。

では、どのような水を飲むのが効果的なのでしょうか。

これも実験結果が報告されているのですが、ポイントとしては体温よりも低い温度の水を飲むということです。この実験では、二〇度前後の冷水がカロリーの消費量を増すことができるという結果が出ています。

冷たい水がよい理由は、体内に入った水が体温と同じ温度に温められるのに、相当量のエネルギーが使われるからです。

人間の体は、体温が一定になるようにさまざまな機能が働いています。たとえば、寒い冬の朝に、トイレに行って排便するとブルブルと震えます。これは膀胱の中にたまってあった温かい尿が一気になくなったために、失われたカロリーを少しでも早く回復させるために起こる「寒え」です。

冷たい水を飲んだときも、体はさまざまな方法で、少しでも早く水を加熱し、体温と同じレベルにもっていくこうとします。じつは水を飲むと交感神経が刺激されるのも、体温を上上げるエネルギーを作り出すためのシステムの一種なのです。

しかし、消費エネルギーを増やそうと、冷水のような水を飲むことはかえって逆効果です。冷たすぎる水は、体を一気に冷やしてしまうので、下痢や体調不良のもととなってしまふからです。

最近では平熱が三五度台という「低体温症」の人が、若い人を中心に増えてきていますが、体温の低下は体にさまざまな悪影響をおよぼします。健康な人の平熱は三六・五度前後、これが一度下がると、新陳代謝は約五〇%も落ち込むといわれています。さらに、ガン細胞がもっとも増殖しやすいのも、体温が三五度台のときですが、これはエンザイムの働きが鈍くなり免疫機能が低下するためと考えられます。エンザイムは体温が高いほうが働きが活発になるからです。風邪など病気になったときに熱が出るのも、じつは体が免疫機能を高めているのです。

ですから体全体のことを考えれば、夏場でなければ、飲み水の温度は二〇度前後にとどめておいたほうが安全だと思えます。

「水を飲むだけで痩せられるなら誰も苦労しないよ」って突っ込みが入りそうですが、毎日1500mlを飲むのは大変です。そういえば断食ツアーでも1日1500mlの水(紅茶、コーヒー(カフェイン抜き))を飲むように言われますが、毎回飲めずにいます。皆さんは「軌跡の水」と言われる湧き水をご存知でしょうか?世界に3カ所見つかっているようで、傷口を水に浸しているだけで完治し、飲めば病気を完治させてしまうそうです。テレビでの情報では、瀕死の動物がその湧き水に浸かっていると元気に歩き出したことで、発見に至ったとのこと。当然、科学的に調査しましたが、良い水であることは分かっていても怪我や病気を治すほどの理由が分からなかったそうです。その後

分かったことは不純物を全く含んでいない純粋な水だということです。純粋な水は一生腐らないそうです。人間の体は60%が水分でできていますので、その純粋で腐らない水が体内に入りエネルギーを与え免疫力を高め、結果病気や外傷をも治癒させるということだそうです。地下水の汚染が騒がれている昨今、まったく汚染されていない原始の水が現存していること自体がまさしく「奇跡の水」と言えるのではないのでしょうか。次回は、生命の根元とも言える「ミラクルエンザイム」についてです。

■OPUS両店で販売中の「いわまのてん水」は、大量販売ではないので少し高めですが私が見つけた不純物が一番少なかった水です。 支配人 形田 博之

この冬は、アウスグースへ逃げ込め!!

「もみ」と「赤オレンジ」の新しい香りが登場で、毎日が爽快!!

会員の皆様、アウスグースを体験したことがありますか?通常のサウナでは体験できない熱風と心地よい香りが味わえます。これまでサウナでなかなか汗が出ないという方でもすごい汗が噴き出ること驚く人や、サウナのあとの水ブロに入れなかった人でも打たせ滝の冷水に浴びられるようになったとの声を聞きます。その他に以前テレビでアロマ効果が女性のホルモンバランスを整えるのには一番効果を発揮するとの報告がありました。良いことだらけのアウスグースを、ぜひ体験しませんか?

「これまで味わったことの無いあなたのためにアウスグース体験キャンペーンを開催致します!!」



1月17日(水)14:30~14:40まで
21:30~21:40まで
会員様ならどなたでも参加できます!

※基本外利用料がかかります。

エアロビクス

エアロビクス

Hさん フィットネス会員(会員歴2ヶ月)

土曜日の「はじめてクラス」を毎週楽しみにしています!入会時から興味はあったんですが、エアロビクスはした事がないし、スタジオに入る勇気もなかったのが、結局は外から何気なく見ていました。そんな気持ちが通じたのか、ある時スタッフに熱心に勧められて入ったのが「はじめてクラス」最初は不安と緊張でガチガチでしたがインストラクターの乗りの良さにいつのまにか引き込まれてしまって、あっという間に時間が過ぎていきました。思ったよりも動けたし何より終わった後の達成感が良いですね!今ではエアロに、はまっています。



寺村インストラクターより

はじめてクラスを楽しんで頂けて私も嬉しいです。初心者の方、未経験の方、気軽に入って下さいね。みんなで楽しくエクササイズしましょ!!

エアロビクス

M.Nさん マスター会員(会員歴4年)

エアロビクスで声をだすとすっきりしますよ?!ストレス発散間違いなし!みんなでレッスンを盛り上げましょー!!



立花インストラクターより

いつもレッスンを盛り上げて頂きありがとうございます!声を出すとはんとうにスッキリしますよ!仕事のストレスや嫌なことはオーパスに来て忘れちゃってください★

エアロビクス

内山高明さん マスター会員(会員歴2年10ヶ月)

火曜日のサーキットバーンは超オススメです!私はエアロビクスは大好きなんですが、黙々と筋トレをするのはちょっと苦手…。でもサーキットバーンが始まってからは、エアロ、筋トレの両方ができるのでラッキーです!ただ、翌日の筋肉痛が……。笑)



今堀インストラクターより

筋トレ+エアロで皆さんの体力向上をサポートしていきます。これからもガンガン動いていきますからね?お楽しみにっ!

お腹すっきり

宮西宏治さん フィットネス会員(会員歴2ヶ月)

まだ入会したばかりなんですが、お腹すっきりクラスに入って1ヶ月でウエストがなんと5センチもダウン!!自分でもびっくりです!!これからもがんばりますっ!



松岡インストラクターより

ウエスト5センチダウンとはすばらしいですね?!現在宴会シーズン中、お腹すっきりクラスはますます欠かせないクラスになりますよ!!

オーパスライフを 楽しんでいる会員さんの声

生

～インストラクターからメッセージ～

パワーヨガ

Nさん フィットネス会員(会員歴3ヶ月)

夜のパワーヨガにはまっています!ちょっときついポーズもあるけれど、身体のいろいろな部分がよく伸びて、終わった後はとても気分が良く、身体も軽くなったような気がするんです。それにパワーヨガを受けた日はぐっすり眠れるんですよ!!最近では、覚えたポーズを寝前にやってから寝るようにしてまーす。



奥村インストラクターより

パワーヨガで一気に汗をかいて、ぐっすり眠る。まさに理想的ですね!これからもパワーヨガで心身共にリフレッシュしてください!

HIP HOP

朝比奈和子さん フィットネス会員(会員歴6ヶ月)

毎週水曜日に初めてヒップホップに入ってます!オーパスに入るまでは、全く関わることのなかったジャンルでしたけど、一度入ってからはヤミツキになっちゃいました!今では、音楽がなると自然に体が動いてしまうほどです☆レッスンは終わった後は気分がとってもスッキリ♪大満足です。



尾形インストラクターより

ヒップホップを楽しんで下さって、とても嬉しいです♪年齢、性別、経験に関係なく、みんなが一体になれるのがダンスの良いところなんです!!ヒップホップのクラスは初心者の方も大歓迎!お待ちしております☆

スイミング

10月22日(日)

大人の水泳記録会報告

～自分に挑戦～

今年の水泳記録会は、過去最多人数の17名参加となりました!!!

毎年恒例タッチ板を使用しての本格的な会場の雰囲気は、いつものプールとは全然別物です。初出場の選手が多く、初めは不安な顔をされていた方が多くいましたが、スタート前に自己紹介をするなどしてからは皆さん和気あいあいと心地良い雰囲気に包まれ、次第に肩の力がほぐれて泳ぎを楽しんでおりました。水泳を始めて3ヶ月の方は、クロール25Mに挑戦。泳ぎきった後、安堵の表情と達成感に満ちた表情が印象的でした。途中の休憩時間は、スタッフによるアクアビクスでクールダウン。とてもアットホームな水泳記録会となりました。

「自分に挑戦する」ことは、決して速く泳ぐだけが目的ではありません!!!これからの練習の目標にするための機会として考えています。日頃の練習を発表する場として、来年の大会へ挑戦してみたいか?それは、新しい自分を発見できる素晴らしいキッカケになるのではないかと、我々スタッフ一同は考えております。参加された選手の楽しそうな表情を見ると、ついついそう思うのです…。

スタート前の自己紹介!!



全員でハイチーズ!



オーパスオリジナル
キャップGETだ!!



はじめての参加で緊張しましたが泳ぎやすい雰囲気を楽しめました。

努力賞の
松並 正博さん 49才(写真左)
千田 芽衣さん 高1(写真右)

高校1年生で挑戦してくれました。これからも若い方もどんどん参加して下さい!!

日本マスターズ
富山大会へ
行こう!!



参加者全員に
オリジナルTシャツ
プレゼント

参加者募集!!

3/10(土)・11(日)

富山県高岡市雨晴の旅館で
オーパス高岡がおもてなしも致します。一緒に楽しみましょ♪

なんと今年の日本マスターズは、富山県が開催地です。魚がおいしい海のそばの旅館でたっぷり海の幸を満喫したり、オーパス高岡マスターズメンバーと合流して、水泳大会を楽しみましょう!!!

※締切1月20日(土)お申し込みはフロントまで

来るマスターズに向けて
練習会のお知らせ

- 日時 毎週土曜日 [20時00分~21時30分]
- 場所 オーパスプール
- 対象 マスターズ大会に出たい気持ちのある方
- 参加料 無料 ※練習予定は、フロントにてご確認ください。

イベント

忘年会イベント報告 12/2②

みなさん、ご参加ありがとうございました。
 いろんなゲームをしたりと、かなりの盛り上がりとなった忘年会!! 食べて飲んで、短い時間でしたが笑いの絶えないとても楽しい忘年会になりました。普段は、話したことのない人とも交流ができ、良い機会になったのではないのでしょうか?
 2007年もたくさんイベントを行います。もっとオーパスに楽しく通って頂けるようスタッフ一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。



オーパスフットサルクラブ [試合結果報告]

平成18年12月10日(日) 湖南省石部フットサルスタジアムにてフットサルの公式カップ戦に参加しました。TOPチーム結成から約2ヶ月余り...、初の公式戦とあって選手のモチベーションは、最高の状態でした。結果はグループリーグ1勝1敗1分で2位!! 決勝トーナメント進出かと思いきや、ワイルドカードの末グループリーグ敗退となりました。チームはスタートしたばかり!!! これからドンドン試合を経験して強いチームになっていきます。4月から滋賀県フットサルリーグが開幕します。上位リーグ入りを目指して頑張れOPUS FUTSAL CLUB。Boa Solte!!! (=幸運を:ポルトガル語)



\\頑張ります!!\\

スポーツの秋! あいの土山マラソン・完走報告 オーパス会員頑張りました!



11月5日(日)に、あいの土山マラソンで完走された皆さまです。他にも、たくさんの会員の方が、晴天の中走っておられました。日頃のトレーニングの成果を発揮でき、ゴールされた時の爽やかな笑顔は最高でした。
 今後も、いろいろなことにチャレンジし、どんどん楽しいものにしていきましょう!!



中敷さん
 今後も、たくさん大会に参加して、楽しくマラソンを続けていきたいです!! 皆さんも挑戦してみてください!!



山川さん
 昨年よりも早く走ることが出来ました。来年は、トレーニングを積んで、さらに、早く走れるように頑張ります。



武部さん
 初めて、ハーフマラソンに挑戦しました。完走できて良かったです。また来年も頑張りたいと思います。

エアロビックH₂Ocup結果報告



11月5日神戸ポートアイランドホールにて行われたH₂Oカップ関西大会に、会員の谷口康浩さん(左)と川村哲至さん(右)がエントリーされました。1次予選約200名から2次には50名しか進めない難関で、結果は見事2次予選まで進出!!! おめでとうございます。

大会の様子
 みなさん真剣。リードインストラクターの盛り上げで、会場内が沸きました。



スキー・スノーボードツアー

2月3日(土) 関西最大級の「岐阜県めいほうスキー場」に行きます!! もちろん! 初心者の方も大歓迎!!
 4日(日) 皆で楽しく滑って、思い出を作りましょう。さらに温泉にも入って心身ともにリフレッシュ。



履歴書にも資格として記入できる水泳検定

日本水泳連盟の泳力検定がオーパスで受けられます!

今回、オーパスでは日本水泳連盟泳力認定級というものが受けられるようになりました。この認定級は全国で統一されており、英語検定や漢字検定といった資格と同じものにあたります。ですから、自分自身がどの位泳げるかという証明になります。成人教室の方や、フリーで泳がれている方は是非チャレンジしてみてください。
 ▶ 次回は、3月18日(日)実施いたします。



こちらが認定証です!

お知らせ

あなたは、大丈夫ですか!? マナー向上させよう!!

会員様からのご意見です。自分自身の行動を一度チェックしてみてください

- 夜に、ストレッチスペースでお喋りしている人がいて、ストレッチができない。
- マシンに、ずっと座って休憩している人がいて、トレーニングが出来ない。
- 浴室のサウナで、タオルを石に絞る人がいる。
- マシンジム内で携帯電話で大きな声で話している人がいる。
- マッサージ器を一人でずっと利用している人がいる。
- ロッカーのハンガーを持って帰る人がいるのかハンガーがない時がある。
- プールのサウナに水着がびしょ濡れのままで入る人がいる。

皆様の一人一人の意識で、変えられると思います。皆様が気持ちよく利用できる施設づくりに、ご協力お願いいたします。

ナチュラルスタンドを飲もう!! 季節ごとに収穫できる野菜の意味!!

只今、冬の野菜「大根・しょうが・みずな」を出しております!

ご存じでしょうか? 季節ごとに出来る野菜や果物は人や動物の身体にとってその季節ごとに必要な栄養分が含まれているということ。例えば、夏にできる果物の代表的なものと言えばスイカやメロンですが、夏は暑い汗を良くかくことから水分補給のため水を多く含んだ果物になるというそうです。今の季節、冬に収穫出来る野菜と言えば大根、生姜、水菜ですがオーパス契約農場ではそれらを収穫し野菜ジュースとして出しております。効能としましては、生姜は身体を温める効果があり、大根は冷え性に効果があり、水菜は免疫力向上と風邪予防に効果があるのです。自然とはすごいものですね。まさに神からの贈り物といえるのではないのでしょうか?



骨密度測定

料金 料金: 420円(オーパス会員)
 840円(非会員)

3月末まで受付中

あなたの骨密度は、大丈夫かな?

皆さんは、自分の骨年齢は気になりませんか? 見た目では分からない骨の健康度を、この機会にぜひ測定してみてください。前回測定した方も一年に一度の測定をおすすめします。



骨密度の指標をもとにあなたの骨を評価します。

測定は簡単! かかとをのせるだけ。

20%OFFバーゲン!!!

期間: 1月5日(金) ~ 1月31日(水)



今年の冬のバーゲンはロククです♪

※サプリメント・飲料・ストレッチローラーは除外品になります。

OPUSよりお知らせ

- 暗かったP3・P4の駐車場の照明が明るくなりました。
- 1月の休館日は28日(日)・29日(月)となっております。