

# Pinos Friend

ピノスフレンド

2017

1月号

JANUARY  
毎月発行の会報誌

## お正月対策



インストラクター  
松井 厚輔

12月の暮れから、お正月過ぎまで忘年会や新年会で外食が増え、毎年体重が増えてどうしようとお悩みの方も多いいはす!そんな方にお正月対策をお教えします。

### 年末年始太り

実は76.4%の方が年末年始で太ったというデータがあるくらい「お正月太り」が多いです。さらに、体重が1kg~2kg増えたという方が最も多いようです。



#### 太りやすい原因

- ①カロリー過多  
年末年始は、クリスマスや忘年会、新年会などお酒を飲んだり、いつもより食事を多く摂るケースが増えます。
- ②塩分の摂りすぎ  
お正月に欠かせないおせち料理には塩分が多く使われています。塩分をたくさん摂取すると血液の濃度を薄めようと体内に水分を保持しようとするのでむくみが生じたりします。

#### 食事のポイント

- ①食べる順番を考える  
血糖値が急激に上がることによりインスリンというホルモンの分泌が高まります。血糖値が上がらない様に抑制する事でうまく分解できずに吸収し、脂肪として身につけてしまします。それを防ぐために、順番が重要になってきます。

スープ系を飲む 野菜系を食べる 肉・魚系を食べる 炭水化物系を食べる

#### ②食事内容を見直す

一般的によく知られている、蒸す>煮る>焼く>揚げるの順で油を落としていくことができます。そういったちょっとした調理工夫でも冬太りを予防できます。

### オススメエクササイズ

#### ドローイン

##### 主動筋:腹横筋

- ①床に膝を90度に曲げて仰向けに寝ます。
- ②腰のすき間をなくすようにおへそをへこませていきます。
- ③お腹に力を入れて10秒キープします。この動きを10回繰り返しましょう。



1日朝晩10回ずつを目安に行いましょう。

ジムではオーダーメイドプログラムを作成し、あなたのためのトレーニングをサポートします。ジュニアスクールの保護者の方には、保護者限定の月4登録がご집니다。今年から登録をして、運動を始めませんか。

## 1月のイベント

### 体力測定 ★今年から年1回に変更となりました★

毎年恒例のピノスの体力測定です。12種目の測定であなたの体力年齢を調べます。普段できない測定もありますので、ぜひご参加ください。結果に合わせて、運動プログラムの見直しも行います。

1月12日より受付開始



540円(税込)

対象者 フィットネス会員、スクール生(ジュニアスイミングスクール・エイベックス除く)



2017 1 月

January

# ピノスカレンダー



開校記念100歳

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5	6	7
8	9 祝日営業 9:30~19:00まで	10	11 休館日 ピノポケット練習会 14:00~エミナース	12 体力測定申込開始	13	14
15	16 ピノポケット練習会 20:00~エミナース	17	18	19	20	21 休館日 ピノから 21名の方 出場されま す 新春マスターズ水泳大会 in なみはやドーム
22 新春マスターズ水泳大会 in なみはやドーム	23	24	25 ピノポケット練習会 14:00~エミナース	26	27 月会費お引渡し日	28
29	30 ジュニアスイミング スクール休校日	31 休館日	一ヶ月モー			

営業時間：平日・土 9:30~22:30 日・祝 9:30~19:00

## お知らせ

新年は、1月4日より通常営業(9:30~22:30)です。  
成人スクール・ジュニアスイミングスクール・エイベックスダンスマスターも通常通り  
レッスン開校です。ご来館お待ちしております。



## 2月のお知らせ

- からだ燃える販売会(予定)
- 2月3日(金)成人スクール・ジュニアスイミングスクール・エイベックスダンスマスター休校です。
- 2月5日(日)成人スクール休校です。



## ジュニアスクールコラム

### 水泳を通じて伝えたいこと

無限大の力を持った子供たち。その成長の瞬間と私たちコーチの想いを周知頂きたいと思い、この度、コラムで記すことに致しました。ピノスイミングコーチの西本です。私たちは、水泳を教える仕事をしていますが、ただ泳げるようになることだけでなく、「水泳を通じて人間形成」ができることを考えています。子供たちは、様々な経験をしたい、やがて社会に飛び出していきます。社会では、コミュニケーション能力、協調性、自主性、行動力、忍耐力などが「力」が必要です。こういった生きる力をピノのスクールを通じて養ってもらいたいのです。将来、ふとした時に「あの時、ピノでこうするようにならなかつた」と人間性の根幹にピノスイミングを1つでも残せたらコーチ冥利につきます。そんな子供たちの輝く未来を夢見て、今日も指導にあたります。



西本コーチ