

スポーツ豆知識

運動時の水分補給について

…「乾いたな、飲みたいな」と思う前に飲む！
～自分にあった飲み方、物、温度などをみつけましょう～

運動時の水分補給の目安

タイミング	運動前	運動直前（30分前くらい）
	運動中	20分前後（15～30分） <small>こま</small>
	運動後	直後から食事での食べ物も含め就寝前までに
飲む量	運動前	250～500ml程度を数回に分けて
	運動中	1回に一口～200ml程度まで
	運動後	体重減少分を補える量に分けて
飲み物の温度		常温、5～15℃に冷やしたもの
飲み物の組織	運動中	塩分濃度0.1～0.2%、糖度3～5%

【水分補給に効率の良い飲み物】

人間は、体重の約2%の水分が失われると、のどの渇きを覚えます。しかし、のどの渇きを覚える前に既に脱水は始まっており、“のどの渇き”と“身体の渇き”とは必ずしも一致しません。また、“身体の渇き”を回復させるには、発汗によって失われた電解質を摂取する必要があります。真水では“のどの渇き”をいやせても、電解質の摂取はできません。スポーツの現場で用いられているスポーツドリンクは、飲みやすく電解質を摂取できる飲み物です、運動中であっても胃の負担にならない程度に、こまめに補給しましょう。



スポーツの秋到来！
スポーツで、さわやかな
汗をかこう！

専門トレーナーによるトレーニング指導

あなたのトレーニング、効果的ですか？

毎週
開催！

会場 …市民総合体育館トレーニングルーム

実施時間	9月	10月
昼の部 午前9時～	20日・27日	4日・11日・18日・25日
夜の部 午後6時～	24日・30日	7日・15日・21日・28日

※オリエンテーションを受けてください。
(午前の部9:30～、夜の部18:30～)

無料！健康スポーツドック

この機会に自分の体、体力をしっかりチェックしてみましょう。

会場 …やまびこスケートの森トレーニングセンター

実施時間	9月	10月
昼の部 午後2時～	25日	9日・23日
夜の部 午後6時30分～	18日	2日・16日・30日

※期間中、やまびこスケートの森トレーニングセンターを1回600円でご利用いただけます。

◆お問い合わせは…
スポーツ振興課
☎22-8800
FAX 22-8808

スポーツ フラッシュ

8/30
南信地区スポーツ
少年団地区交流会



多くの団員と楽しく交流を図りました！

8/10

夏季スポーツ祭



集中力を高めて…

エースドッジボール 実技指導・審判講習会

主催 県エースドッジボール協会
日時 9月24日(水) 午後7時～
場所 市民総合体育館スワンドーム
対象者 18歳以上の一般男女
講習代 無料
持ち物 上履き・ホイッスル・ルールブック(お持ちの方)
その他 県協会公認審判員資格取得の方は登録料3,000円がかかります

スポーツ教室 募集のお知らせ

卓球教室(定員40名)

◆日時 10月22日～12月11日

毎週水曜日(全8回)

午後7時～9時

◆場所 市民総合体育館

◆対象 市内在住在勤の一般男女

◆ゴルフ教室(定員25名)

◆日時 10月8日～12月10日

毎週水曜日(全10回)

午後7時～9時

◆場所 スワレイクサイドグリーン

◆対象 市内在住在勤・在学の高

校生以上の男女

◆スケート教室(定員40名)

◆日時 11月7日～11月21日

毎週金曜日(全3回)

午後6時～8時

◆場所 やまびこスケートの森

アイスアリーナ

◆対象 市内在住の小学生

◆ウエイトトレーニング教室(定員20名)

◆日時 10月7日～11月4日

毎週火曜日(全5回)

午後7時～9時

◆場所 市民総合体育館

トレーニング室

◆対象 市内在住在勤の一般男女

◆弓道教室(定員30名)

◆日時 9月26日～10月28日

毎週火・金曜日(全10回)

午後6時30分～午後8時30分

◆場所 市民総合体育館

◆対象 市内在住在勤の一般男女

◆ママスポ広場(定員20名)

◆日時 10月7日～11月25日

毎週火曜日(全8回)

午前10時～正午

◆場所 市民総合体育館

◆対象 1～4歳のお子さんをお

持ちのお母さん

☆申込み、詳細事項については、

スポーツ振興課までお問い合わせ

주세요。

市民プールより お知らせ

9月15日(月)をもちまして、

屋外プールの営業は、終了します。

多くの市民のみなさんにご利用し

ていただき誠にありがとうございます

ました。なお、屋内プールにつき

ましては、幼児、スライダープー
ルが9月いっぱいをもちまして閉
場となり、10月1日(水)からは、
25mプールのみの営業となります。

学校体育館施設調整会議

小・中学校の体育施設の予約調
整会議を開催しますので、時間厳
守でお集まりください！

10月分 9月21日(日)

11月分 10月19日(日)

◇時間…中学校 午前10時～
小学校 午後1時～

◇場所…市民総合体育館会議室

10月 ファミリースポーツデー

岡谷市民総合体育館

市民無料開放

期 日…10月26日(日)

時 間…午前9時～午後4時

※体育指導員(3名)がいますの

で、気軽に声をかけてください。

※屋内水泳プールは有料となりま

す。(午前9時～午後4時)

10月 ファミリースケートデー

やまびこスケートの森

アイスアリーナ 市民無料開放

日 時…10月11日(土)

正午～午後5時

※スケート指導員による、スピー

ドスケートのワンポイントレッ

スンが無料です。

カルチャーセンター 秋の史跡巡り

大鹿歌舞伎の里探訪

… 宗良親王と、村に息づく地芝居の魅力 …

- 日時** 10月19日(日) 集合…午前6時45分(カノラホール前)
- 見学場所** 市場神社(大鹿歌舞伎・国選択無形民俗文化財)・福德寺本堂(重要文化財)
大鹿村中央構造線博物館・大鹿村郷土資料館「ろくべん館」
- 講師** 元岡谷市史編纂委員 小口 圭一 先生
- 定員** 40名 **参加費用** 7,500円(お釣りのないようにご持参ください)
- 申込受付** 9月27日(土) 午前10時~(先着順)
カルチャーセンター 青少年活動室に参加費を添えお集まりください。
(お一人様につき、本人を含め3名まで申し込みます)
※9月27日は、窓口以外の申し込みは受け付けません。不明な点は、必ず申し込み前に、イルフプラザ・カルチャーセンター(☎24-8401 ☎24-8442)までお問い合わせください。



申込み…9月20日(土) 午前9時から受付(先着順)
受講料を添えて、直接イルフプラザ・カルチャーセンターへお申し込みください。(受付初日は、窓口以外の申し込みは受け付けません。)

対象者…外国人に日本語を教えている方、外国人に日本語を教えたいと思っている方、職場や学校等で外国人と関わっている方など、どなたでも受講できます。

会場…イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室

時間…午後6時30分~8時 **定員**…30名

講師…日本語教育指導者 山道昌幸・藤田潤子先生

受講料…600円 **持ち物**…筆記用具、4色のボールペン

問合せ…イルフプラザ・カルチャーセンター(☎24-8401)

12/11 (木)	12/4 (木)	11/27 (木)	11/20 (木)	11/13 (木)	11/6 (木)	期日
「あいまい語」の教え方	「漢字」の教え方 漢字熟語分解・増幅	「こ・そ・あ・ど」の教え方 指示語の教え方	教材の作り方 文型、カード類	「ひらがな文字」の教え方・日本語能力がゼロ、 会話はでき文字は書けない学習者への対応	日本語を日本語だけで教える方法・直接法のメリット、日本語のルールと用法、自学能力の育成法	内容



日本語だけで交流できる!!
『外国人への日本語の教え方』

日時 10月8日~29日
毎週水曜日(全4回)
午後2時~3時30分

定員 30人

講師 信州大学人文学部助教 山本 英二 先生

持ち物 筆記用具

申込み 9月19日(金)
午前8時30分から

日本史に興味がある方はもちろん、そうでない方も小学校・中学校・高校で学んだ日本史に対する見方・考え方がきっと変わるはずです。

日本史のウツ・ポイント
〜歴史を考えなおす〜

成人学校

受講資格…市内に在住または勤務している16歳以上の方(学生は除く)
受講料…1科目 1,000円

湊公民館
☎22-2300
FAX 23-1598

諏訪湖ハイツ「温泉リハビリ施設」を利用してみよう！

ひび痛

湯ったりハ

腰痛

～水中運動訓練教室のご案内～

運動したい！でも「膝が痛くて…」「腰を病んでいるから…」そんなみなさんにぴったりの水中運動訓練教室が始まります。自分なりに訓練したい、ちょっとリハビリのようなことをやってみたい方にお奨めです。やまびこスケートの森トレーニングセンターの専門指導員が参加者一人一人に合う運動の方法をわかりやすく指導します。お気軽にお申し込みください。

日 程

	1 回目	2 回目	時 間	※送迎バス経路
1グループ	10/14 (火)	11/18 (火)	午前10時～正午	湊一下浜一上浜一小井川
2グループ	10/19 (日)	11/16 (日)	午前10時～正午	今井一間下一新屋敷一小口
3グループ	10/21 (火)	11/25 (火)	午前10時～正午	川岸一岡谷一小尾口
4グループ	10/28 (火)	12/ 2 (火)	午前10時～正午	長地一西堀
5グループ	10/30 (木)	11/27 (木)	午後2時～4時	湊一下浜一上浜一小井川
6グループ	11/ 2 (日)	12/ 7 (日)	午前10時～正午	長地一西堀
7グループ	11/ 4 (火)	12/ 9 (火)	午前10時～正午	今井一間下一新屋敷
8グループ	11/11 (火)	12/16 (火)	午前10時～正午	西堀一小口
9グループ	11/13 (木)	12/18 (木)	午後2時～4時	川岸一岡谷一小尾口

◇会場は自家用車、公共交通機関の他、上記送迎バス（※参照）をご利用ください。

送迎バスは各地区公会所・公民館が乗降所になります。（湊…小坂・花岡、川岸…橋原・鮎沢・駒沢・新倉・三沢、長地…横川・中村・中屋・東堀を表します。）送迎経路は参加者の状況により変更する場合があります。

対象者 40歳以上の方で医師に運動を止められていない方

定 員 各グループ10名

持ち物 運動靴・水着・水泳帽子・タオル
【水着と水泳帽子は貸し出し（有料）もしています】

参加費用 1回200円（施設使用料）

募集期間 9月25日（木）～10月3日（金）（定員になり次第締め切り）



お問い合わせ・お申し込みは、介護福祉課 ☎23-4811（内線1256） ☎22-8492

☆温泉リハビリ施設 《10月1日～31日の予定》

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
月			個別指導				
火		教室（14日・21日・28日）			個別指導		
水							
木			個別指導			教室（30日）	
金					個別指導		
土			個別指導		個別指導		
日		教室（19日）			個別指導		

※教室日の 時間帯は、一般利用はできません。それ以外の時間帯は通常の利用ができます。

なお、個別指導をご希望の方は予約が必要です。おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ） ☎24-2290 まで