

# カルチャー教室の紹介



**ヒップホップダンス教室**  
 一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館ではカルチャー教室が開講中です。今回は尾西スポーツセンター、木曾川体育館で開講している小学生を対象とした教室『ヒップホップダンス教室』をご紹介します。こちらの教室では、音楽のリズムに合わせて、様々なステップや振り付けを練習します。近年、小学校体育でも導入され、積極性や自己表現力を高めることができます。こちらの教室では、初めてのお子さまでも気軽に参加して頂ける内容となっております。たくさん練習をして、イベントや発表会でかっこいいダンスを披露しましょう。ご参加をお待ちしております。

ヒップホップダンス教室日程

施設名	対象	曜日	時間
尾西スポーツセンター	小学生	水曜日	A 17:00~18:00
			B 18:15~19:15
木曾川体育館		金曜日	17:00~18:00

# ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者  
 ハマダスポーツ企画株式会社

2019年(令和元年)

8月号

一宮市総合体育館  
 尾西スポーツセンター  
 木曾川体育館  
 木曾川老人福祉センター



## 身体を鍛えたい人、必見！ 今、話題のBCAAとは...

近年、プロテインやサプリメントで聞くBCAAについては紹介しませんが、BCAAとは、運動時の筋肉でエネルギー源となる必須アミノ酸であるバリン、ロイシン、イソロイシンの総称です。摂取することで期待される効果は、筋タンパク質合成促進・分解抑制、筋損傷の軽減、筋肉中のグリコーゲン節約、乳酸産生抑制があります。つまりBCAAは、筋肉を作る手助けをし、なおかつ運動パフォーマンスの向上や疲労感の軽減につながるということです。運動前30分から運動中にかけて摂取するとより効果的です。

## わくわくキッズ体操 新しい先生の紹介!!

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館にて開講中のわくわくキッズ体操教室の担当コーチを紹介いたします。  
**【たぬき先生】**  
 みなさん、こんにちは。鉄棒や跳び箱を通して、身体を動かすことの楽しさを伝えたいと思います。できないことにもたくさんチャレンジして先生と一緒に楽しく練習しましょう。



写真: たぬき先生

ウェブサイトも随時更新  
 是非ご覧ください

## 特集

## 夏バテしない身体づくりを目指そう!!

夏になり暑い日が続くと食欲が出ない、疲れがとれないといった「夏バテ」になる方も多いのではないのでしょうか。自律神経のバランスが崩れることにより体温調節機能が低下し夏バテになります。そんな夏バテ解消にオススメしたいのが運動です。運動によりエネルギーを消費することで食欲を増進し、軽い疲労感により睡眠をとりやすくなります。夏バテ解消のための運動の代表例がウォーキングやジョギングなどの有酸素運動です。ペースは「人と話ができる程度に軽く汗ばむくらい」で行うと良いです。ただし夏場ですので、熱中症にならないよう注意が必要です。また、ラジオ体操や簡単なストレッチなどの運動を行うだけでも効果があります。生活習慣の中に気軽に行える運動を取り入れることで夏場を乗り切りましょう。

