



2月

スポーツセンター

トレーニングルームだより

お知らせ

2月12日(月・祝)も通常通り開館しております！
ぜひお越しください♪

第36回羽村市駅伝大会

日 時：3月4日(日) ※雨天決行
開会式：午前8時50分(集合午前8時30分)
スタート：第1レース 午前9時30分
第2レース 午前10時20分
申込み：2月4日(日) 午後5時まで

予告

4月1日から

個人使用料金が変わります。

【変更点1】個人使用料金の変更

トレーニングルーム			使用料金(円)
スタジオ	大人	市内	100 → 150
		市外	150 → 220
	中学生	市内	50 → 70
		市外	70 → 110
ジム	大人	市内	100 → 150
		市外	150 → 220

【変更点2】使用時間の変更

ジム・スタジオ個人利用共に 4時間 → 2時間

※詳しくはトレーニングルームだより3月号でお知らせします。

お問合せ

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail

faiKyou-m@sage.ocn.ne.jp

生涯健康に過ごすために骨を強くしよう！

【骨のサイクル】

骨は、実は新陳代謝をしています！正常なら約5カ月で生まれ変わり、全身の骨が入れ替わるのは3年程度だといわれています。

4 | 血液から吸収

食材から摂ったカルシウムは血液によって運ばれ、骨に届けられる。



1 | 血液へ流出

カルシウムは筋肉を動かしたり神経の情報伝達をしたりするなど、心臓の動きや脳の働きといった命に関わる体のバランスをとっている。血液中のカルシウムが不足すると、骨から血液へと溶け出して生命維持を優先する。

3 | 骨芽細胞

血液中のタンパク質やカルシウムを利用して骨を作る働きをする。骨芽細胞が活性化すると丈夫な骨が作られる。

2 | 破骨細胞

刺激によって骨を壊す働きをする。骨は壊されることで新しく作られるので、破骨細胞が活性化すると骨代謝が上がる。

【骨を強くする方法】

①骨に軽い刺激を！

骨に刺激を与えて緩やかに骨を破壊することによって、体は新しい骨を作り出そうとします。

⇒かかと落とし（かかとを上げてストンと落とす動作）、踏み台昇降、軽いジャンプなど



②骨に良い食事を！

骨を作る栄養素をしっかり摂取して、骨の材料をきちんと供給することが重要。いくら骨を刺激しても、材料がなければ良質な骨は作り出すことができない。

⇒カルシウム（乳製品、小魚など）&ビタミンD（魚、きのこなど）&タンパク質（肉、魚など）&ビタミンK（納豆、海藻など）



③骨を守る体づくりを！

骨折などの骨への大きな刺激を回避するために、体を支える筋力、とっさの時に対応する柔軟性やバランス力もつけていきましょう！