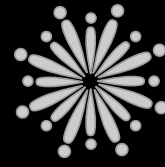


FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

夏号



春のイベントにはたくさんの方にご参加頂き
ありがとうございました。

山本清文特別レッスン

山本清文流ステップエクササイズ。難しかった?でもおもしろかった。

4月



ソフトボール大会

雨天のため、希望ヶ丘運動公園でドッチボール&ソフトバレーで白熱したゲームでした。

5月



断食ツアーIN 長野蓼科<5月26日-29日>

長野蓼科の大自然の中、断食をしながら身も心も癒されました。



打てなかった~!!

中村裕美子ゴリエダンス
<5月18日>

高岡の中村インストラクターによるゴリエダンス。大盛り上がりレッスンのでした。



京滋マスターズ<5月28日>

京都のアクアアリーナで2006年度日本マスターズ水泳短水路大会が行われました。

ハワイアンダンス

日本語の曲に合わせて。南国気分でハワイアンダンス。皆さんの笑顔が印象的でした。

6月



八木ふみ子特別レッスン

大人気の八木ふみ子さんの特別レッスン! 歌声・トーク・レッスン本当におもしろかった!

イェ〜イ♪
楽しいゾ〜!!



永く続ければ
続けるほど得する

月会費割引制度

最大
15%割引

3年以上で 月会費	4年以上で 月会費	5年以上で 月会費	6年以上で 月会費	7年以上で 月会費	8年以上で 月会費	9年以上で 月会費	10年以上で 月会費
1%割引	2%割引	4%割引	6%割引	8%割引	10%割引	12%割引	15%割引

※該当される会員様には、前もってお知らせいたします。※10年以上以降は15%割引が最大となります。

もくじ

- フィットネス
オーパス流トレーニング
- スイミング
日本マスターズ報告
- エアロビクス
バレエエクササイズ
- 新連載 健康への道
「薬はすべて基本的に毒である」
- 納涼祭
- AED導入しました
- サマービッグセール

休館日の変更 のお知らせ

納涼祭期日変更に伴い、

7/29(土)→7/30(日)

※7/29(土)は通常営業となります!ご了承ください。

旅行券その他景品が当たる!!

納涼祭抽選応募チケット

納涼祭当日PM8:00までにフロントの抽選箱に投函をお願いします。
抽選はPM8:15から行います。

会員NO.

お名前

2006

印

印なきものは無効

※抽選は当日終了間近に行います。当選されても不在の場合は再度抽選とさせていただきます。

フィットネス

憧れの理想体型を目指して今から始めよう!
オーパス流のトレーニングプログラムをご紹介します!!

01 トレーニングプログラムシステムフローチャート

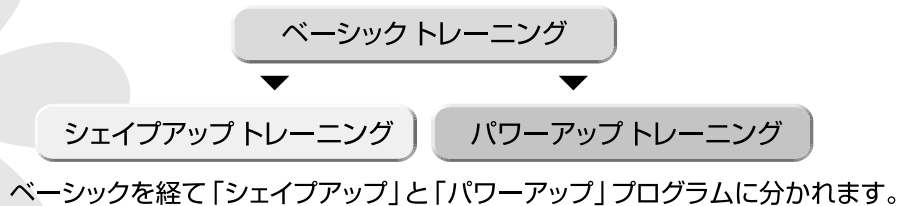
前回の新聞で個人カルテの必要性をお話しましたが、
ここで簡単におさらいします。

個人カルテを利用するメリット...

- トレーニングの種目・回数が明確に...
- プログラム終了までが明確になり、目標意欲につながる
- 過去のデータが残り、効果やトレーニングの頻度がわかる

など、カルテを基に目標を持ってトレーニングを行えます。

今回は、ベーシックプログラム終了後の目的別トレーニングで
理想体型を目指す「シェイプアップ」と「パワーアップ」をご紹介します。



02 トレーニング方法



シェイプアップトレーニング

低負荷、高回数のトレーニング。さらに、ウエイトトレーニングをゆっくりとした動作で行います。マシントレーニングのインターバルを短めに行い有酸素状態を失わないようにトレーニングを行っていきます。ウォーミングアップ、クールダウンの有酸素運動は30分づつぐらゐの長めで脂肪燃焼効果を高めます。



パワーアップトレーニング

高負荷、低回数で、同じ種目を連続的に行いその間のインターバルを1~2分と長く取り、セット法というトレーニング方法で行います。ウォーミングアップ、クールダウンの有酸素運動を行う事で脂肪を落とし、筋肉を綺麗に見せることが出来ます。

03 トレーニング効果

筋力を高めると腰痛や肩こりなどの予防効果も高まります。

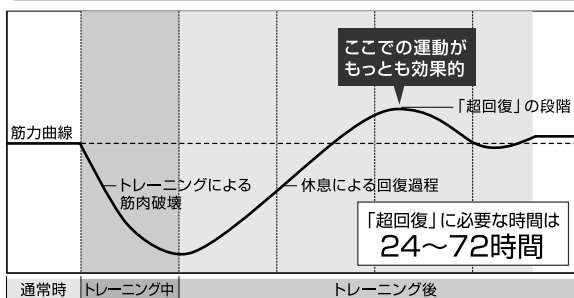
シェイプアップ

有酸素運動を行うことで、密度の高い筋肉を作り出すことが出来ます。持久力も高まり、疲労を残しにくくなります。

パワーアップ

筋肉が疲労したその部分に、栄養素がたくさん入り込み身体を大きくしようとする作用が働き効率よく筋力UPしてくれます。

筋肉の回復機能を利用して効果的にトレーニング!!



トレーニングで筋肉内は微細裂傷、破壊が起こり、一次的に筋肉の機能が低下し、筋力水準も低下します。しかし、同じ負荷が与えられても、再び傷つけないよう、成長しようとする性質「超回復」があります。最も効率よく機能を高めるには、この「超回復」の頂点に差し掛かる時点で行う事が大切です。

04 さらに、食事について...ワンポイントアドバイス

POINT 朝から昼にかけてカロリーを取ることを心がけ、夜は低脂肪、さらに炭水化物の摂取を控えること。間食は、スナックやお菓子系はやめてフルーツなどで補っていきましょう。

POINT 「超回復」が急速のタイミングで栄養の摂取をすることがポイントです。特に、高タンパクなものを取ると筋力アップに効果があります。プロテインはお勧めですね。

オーパスのナチュラルスタンドのドリンクは、ダイエット中の栄養面をサポートでき、プロテイン入りのジュースもあって、トレーニング後の栄養補給にもお勧めです。無農薬野菜を使い、身体にも良い健康野菜ジュースは、皆様の身体をサポートでき、お勧めです。ぜひ、ご利用ください。

ナチュラルスタンドでは
身体に良い自然食材を
提供しています。

- 牛乳 ころひめ高原牛乳
- 豆乳 すこやか豆乳家族
- 水 いわまの甜水
- はちみつ 無添加、無着色 純度100%はちみつ

スイミング06

日本マスターズ水泳短水路大会 ~京都会場~

5月28日(日)に京都のアクアアリーナで2006年度日本マスターズ水泳短水路大会が行われました。全国各地から341チーム、総勢2,303名が参加し、オーパスマスターズチームからは女子2名・男子6名の計8名が参加しました。



納得の泳ぎに笑顔がこぼれました!!



大会後の笑顔がとても素敵です。



TORU MATSUOKA
松岡 徹 金沢総合科学専門学校
アスリート科卒業

H18年6月より高岡オーパスより水口に転勤してきました。サッカー大好き!!僕が皆様の健康をサポート致します。どうぞよろしくお願ひします。

お知らせ
OPUS FC
只今活動中!!
興味のある方は松岡に
お声をかけてください!

松岡インストラクター
のプログラム

とっても楽しくお腹をひきしめよう!!

毎週 火曜日
20:15~
お腹すっきりクラス



レッスンの様子

エアロビクス

バレエエクササイズで あなたも姿勢美人に

ヒップアップ効果

1番の姿勢
足を付け根の部分から
開いて踵を開きまじょう



この姿勢をつくることで骨盤を矯正して姿勢をまっすぐに保つ効果があり、さらにお尻の肉が内側に絞られるので、ヒップアップ効果もあります。

腹筋引き締め効果

2番の姿勢
お尻が後ろに抜けないよう
踵を開いて足を広げまじょう



つま先と踵をしっかりと床につけて足を開くことで足裏のトレーニングになります。また自然に体側と下腹に力が入り、腹筋の引き締め効果もあります。

脚のラインを美しく

5番の姿勢
付け根から開いて骨盤を
正面に向けたまま交差



内腿やふくらはぎが同時にストレッチされ引締め効果がありますので脚のラインを美しくするためにも効果的な姿勢です。

ウエスト引き締め効果

4番の姿勢
足を付け根から開き
前後にも開きまじょう



骨盤は正面に向け前足と後ろ足の中心がずれないようにします。前足と後足の間隔を開けることで上体のひねりが生じるので特にウエストの引き締め効果が大!!

皆さん気軽に参加して
ください。

YUNI AKIKO

結仁晶子
インストラクター

バレエエクササイズ
毎週 金曜日
11:30~12:30

会員様よりコメント

長谷川 由香さん(フィットネス会員)

バレエエクササイズ、毎週楽しんでます☆3ヶ月経ちましたが、柔軟運動の効果で体が柔らかくなり姿勢を気にするクセがついてきてとっても嬉しいです♪これからも頑張っって続けていきたいです!

連載 健康への道

これまで仕事柄数多くの健康本を読みましたが、その本の内容は、機会がある度に話したりしていましたが、これからは役立つと思われるところを抜粋し、フィットネス新聞に連載していきます。会員の皆様の健康への一助となれば幸いです。

オーパスフィットネスクラブ 支配人

まず、最初に「病気になる生き方」。ベストセラーになった書籍ですので、読まれた方も多いかと思いますが、再認識するというところから何度読んでも良いかと思ひます。ぜひ、お読み下さい。

<「病気になる生き方」著者紹介>

新谷 弘実 (1935年福岡生まれ)
世界で初めて開腹手術することなく大腸内視鏡によるポリプ切除に成功。これまで日米で90万例以上のポリプ切除術を行っている。現在、アルバート・アインシュタイン医科大学外科教授

薬はすべて基本的に「毒」である

日本人は、とても気軽に「薬」を服用します。でも薬はすべて基本的には体にとって「毒」だということをお覚えておいてください。化学薬品を嫌う人でも、漢方薬なら副作用もなく体に害がないと信じている人がいますが、それも間違いです。漢方薬であろうが、化学薬品であろうが薬が体にとって毒であることに変わりはありません。

私は19歳のときにインフルエンザにかかったのを最後に、病気というものにかかったことがありません。そのため薬もほとんど飲んだ事がないのです。私のように何十年も薬を飲まず、酒やたばこはもちろん、農薬や無添加の食事を続けていると、少しでも「薬」が入ると体は非常に敏感に反応します。例えば、化学調味料の入ったみそ汁を飲むと、脈拍が20ぐらいくなり、顔にカーッと血が上がっていくのがはっきりとわかりますし、コーヒーをカップに一杯飲んだだけでも、血圧が10~20は上がります。

私のように少量の薬にも反応する人をいまでは「薬品過敏症」というようですが、私にいわせればそれはまったくの逆です。人間の体という脳は、本来こうしたものなのです。多くの人のほうが、酒やたばこ、コーヒーや紅茶などの嗜好品を常用したり、食品添加物や化学調味料を使った食事を日常的にとっているため、薬に対する耐性ができ、刺激に鈍感になってしまっているのです。

しかし、そんな私も医者なので、必要に応じて患者さんたちに薬を処方することがあります。処方する以上、医者にはできるだけ体に負担の少ない薬を選ぶ責任があります。そこで私は、薬に敏感に反応する自分の体を使い、新しい薬を処方する前には必ず、自分でその薬を少量の四分の一とか八分の一ぐら飲んでみて、体にどのような反応が起きるのか、人体実験をして確かめるようにしていました。

もちろんアメリカには薬の副作用についてこと細かく書かれたものがあります。それでも自分で飲んでみないと、本当のことはわかりません。実際、説明書にはない反応が表れることも少なくありません。こうして患者さんには、自分の体験と、公にされている副作用の両方を説明し、納得してもらったうえで「薬」を飲んでいただいているのです。

でも、今はもう薬を自分の体で試すことはしていません。なぜならある薬をいつものように処方する前に自分の体で試したとき、死にそうな目にあつたからです。その薬は「バイアグラ」です。

最初私は、いつものように一番小さな50mgの錠剤を四分の一に割って吞んでみようとした。ところがバイアグラの錠剤はとても硬く、どうしてもうまく割れません。そこで少し削った粉を指先につけてなめました。で

すから、実際に飲んだ量は七分の一にも満たない量だったと思います。それでもその後の苦しみは大変なものでした。今にして思えば、あれ以上飲まなくて本当によかったと思います。

変化はわずかに十分ほどで表れました。まず最初に私の体に表れた反応は、鼻詰まりでした。そして息苦しくなつたと思ったら、次には顔がウワッと腫れたような感じがしてきたのです。その後も息苦しさはどんどんひどくなり、もしかしたらこのまま窒息して死んでしまうのではないかと思うほどでした。正直なところ勃起するどころではありません。本当にその時は苦しさと強烈な不安から、心の中で「死なせないでくれ」と祈つたほどでした。

これで分かったのは、効果が速く表れる薬ほど毒性も強いという事です。薬を選ぶ際には、効果の強い薬や即効性のある薬は、それだけ体に害になるということを忘れないで下さい。

胃腸の薬にも思わぬ副作用があるものも少なくありません。たとえば、消化性潰瘍治療薬やH2ブロッカー系の胃薬を男性が常用すると、インポテンツ(ED/勃起障害)を起こす可能性があります。さらに、インポテンツにならなくても、精子の数が急激に減少するというデータも出ているのです。ですから、近年、問題となっている男性の不妊の原因も、いろいろな強い制酸剤を服用したせいであるといつても過言ではないでしょう。

病院から山のように薬を処方されるのに慣れてしまった人の中には、自分が飲んでるのが何の薬なのか、どのような効果と副作用があるのか、知らずに飲んでる人もいるでしょう。しかし、どんな薬でも薬である以上、何らかのかたちで体に負担を強いているのですから、どんなリスクがあるのかきちんと知っておくべきです。

(以下省略)

私自身、最近では風邪を引かなくなりましたが、以前は病院に行つて大量の薬をもらつて全部飲んでいました。若い頃は薬を毒という認識が無く、この仕事につくようになってから「毒をもって毒を制す」という言葉を聞くようになりました。コーヒーは大好きで毎日飲みますが、紅茶やお茶は飲まないですね。つまり、カフェインが良くないようです。全てやめると言うことではなく、どこで自分の身体と折り合いをつけるかということと自分なりに解釈しています。知らないで飲み食いして身体に異常をきたすより身体に悪いと知つていて飲み食いしていれば自粛もするだろうし、身体に異常をきたした際も諦めもつくような気がするのです。

今回は「胃相と腸相が教えてくれること」です。

夏のイベント紹介

各イベントをチェックしよう!!
多数の参加をお待ちしております。

スタッフより1年の感謝を込めて

納涼祭2006

7月30日(日) 16:00~20:30

オーパス第1駐車場にて

※駐車場は第2・3・4駐車場をご利用下さい。

※予定の日をに変更しております。尚、7月29日は通常営業・7月30日(日)は休館日とさせていただきます。 ※雨天中止となります。

豪華
旅行券3万円分
旅行券2万円分 旅行券1万円分
が当たる抽選会を開催!!

◆射的・輪投げ NEW 200円	◆近江牛 NEW 600円	◆焼きそば 350円	◆フランクフルト 200円	◆焼き鳥(3本) 200円	◆おにぎり 100円	◆ソーメン 200円	◆かき氷 200円	◆生ビール! 400円	◆ジュース 100円
------------------------	---------------------	---------------	------------------	------------------	---------------	---------------	--------------	----------------	---------------

おいしいぞ~!

お得な 金券前売り情報

7月1日(土)

~7月28日(金)まで

1,000円分	の金券が	900円
2,000円分	の金券が	1,700円
3,000円分	の金券が	2,500円
4,000円分	の金券が	3,300円
5,000円分	の金券が	4,000円

ステージラインナップ

- 16:00~ 納涼祭START
- 17:00~ ゲーム大会 (出場者大募集!!)
- 18:30~ KID&Jr.エアロビクス
今堀・松本インストラクター発表
- 19:00~ 大人のゲーム大会
- 20:00~ 必見!新入社員の出し物
(何をやるかは当日のお楽しみ!!)
- 20:15~ **本日の目玉** ★抽選会★
(大人の会員さん対象)

「とっても可愛いけど、かっこいい!!」子供達のエアロビクス。」

キッドビクス& Jr.エアロビクス

納涼祭に向けて
がんばっています!
みんな見に来てね!

8月27日
サッカー大会
詳しくは後日POPにて

9月10日
球技大会
詳しくは後日POPにて

臨時駐車場スペースについて
臨時駐車場に夏と冬の間は、オーパスバスを停めることになりました。それに伴い、バスの前のスペースには車を止めないようにして下さい。バスのスムーズな運行のために、ご協力よろしくお願い致します。

バスの前は駐車禁止 バスが駐車します

AED

[自動体外式除細動器]を導入しました。

心臓の停止状態を電気ショックで正常な状態に戻す器械です。お客様が突然心停止に陥った場合、救急車が到着するまでの間、AEDによる救命処置を行うことで蘇生の可能性が非常に高くなります。

設置場所

フィットネスジム内に設置しました。

これから!!
健康な心臓生活に近づくため、AEDが身近になります。

オーパスは、より一層皆様の安全・安心をサポートしてまいります。

この夏のアイテムを揃えるチャンス!お見逃しなく!!
サマービッグセール開催!!



7月16日(日)▶7月22日(土)

エアロウエア・フィットウエア・水着・プロテイン・サプリメント など...

全商品20%OFF

(プレゼント・赤札・飲料など一部除外品もあります。)

骨密度を測ってみませんか?!

骨密度測定装置<有料>

あなたの骨年齢は何歳?骨粗鬆症などの怖い病気を防ぐ為に、まずは自分の骨の状態を知っておこう!簡単な測定で、驚きの精度です。

会員 420円 非会員 840円



オーパス掲示板で、情報交換しよう!

<http://www.opusclub.jp/>

スケジュールはOPUS携帯サイトでCHECK!

オーパスのレッスンスケジュールからイベントまでいつでも携帯でその日の情報がチェックできます!!

