

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

水口店春号

春の笑顔いっぱい オーパスで満開

オーパス大好き♡



鍛え直せーちの選手たち♡



仕事の疲れとれたぞ
チツチキチッ！



いっぱい汗かくぞー！



腹筋マヒムジュンジュンだぞー！



優勝目指して頑張ります!!
応援よろしくお祈いします!!



オーパス フットサルクラブ水口

滋賀県フットサル連盟
2007年度リーグ戦参入決定!!

TEAM紹介

現在メンバーは9名のフットサルチーム。
オーパスの名を県内に広めるためにも、滋賀県
NO.1を目指します。構成は、県外でのサッカー経
験者が多く、Jクラブユース出身やインターハイ・国
体出場の選手が中心です。今季から参入するリー
グは、湖南市石部フットサルスタジアムを中心に月
1回2~3試合で行われ、年間通じて優勝が決まり
ます。お時間のある時は気軽に応援に来てください。

[写真のチームメンバー]
(左から)
1.坂元孝行 5.川嶋哲也 4.畠亨爾 8.坂元修一

目次

- *オーパスフットサルクラブ
- *食べずにダイエットは、必ずリバウンドする!!
- *コラム・健康への道
- *ピラティス登場!
- *日本マスターズ水泳大会結果報告
- *QRコードメール会員大募集
- *スキーツアー報告
- *新年イベント報告
- *ソフトボール大会予告
- *フィジック
- *ナチュラルスタンドより

お知らせ
簡単!! 楽しい!!
携帯メール会員
大募集!!
便利!!

※詳しくは裏面をご覧ください。

運動 健康

食べずにダイエットは、必ずリバウンドする!!

食べたら太る!!これ常識。正確には「消費エネルギーよりも摂取エネルギーが多いから余分なエネルギーが脂肪となって蓄積され太る」のです。

だからと言って無理な食事制限をしていませんか?食べないダイエットは太りやすい体をつくります。春になり暖かくなり始めると、ダイエットを意識される方も多くなるのではないのでしょうか??夏にむけて・・・と思われる方も今から始めれば間に合います。無理なくダイエットを考える方は必見!!これを読んだら実践してみよう!!

急激に食事制限は必ずリバウンドしてしまう!!

「短時間でやせたい!」なら、食事を抜けば800Kcal位に一気にカロリーダウン!運動してエネルギーを消費しようなんて大変ですもんね。やっぱり、「食事ぬき」が手っ取り早い。

ちょっと待って!!極端なカロリー制限は、一時的に体重が減ることもあっても、脂肪が燃えて減ったわけではありません。食事抜きは、長続きしないどころか、とつても危険!!急激に食生活を変えてしまうと、身体がついていけず、摂取したエネルギーを溜め込もうとするので、食事制限が終わったとたん、益々太りやすい体質になってしまうのです。ボディラインが崩れるのはもちろん、栄養面でもバランスが悪くなりストレスがたまり、肌があれ、気力がうせ、体調が悪くなりやすくなり、もう不健康な事だらけ。

それに、「ちょっとだけ・・・」とケーキやスナックをつまもうなら、身体は栄養の吸収率がよくなって今までの苦労も水のあわです。いつの間にか食事が戻っていたなら、もう立派なりバウンド。以前よりも脂肪を溜め込みやすい体質ができあがっています。

トレーニングと食事を組み合わせて上手に身体づくりをしましょう!!

*基礎代謝を高めるには・・・

ベーシックトレーニングで大きな筋肉を鍛えて筋肉量を増やそう!!



トレーニングは、週に3回、1日置きにするのがオススメ!!

さらに、有酸素運動は20分以上行い脂肪燃焼効果を高めよう!!

トレーニングの効果をチェックするために、半年に一度ぐらいのペースでフィジオンで体組成をチェックすることもオススメです!!

フィジオン 4月初旬からスタート!!

詳しくは裏面をご覧ください。

▶▶ まずは、食べたら太るからくりをチェック 「なぜ太るか」「なぜ、脂肪がたまるか」をチェックしよう!

其の一 食べすぎ

消費しきれないエネルギー = 必要以上のエネルギーを摂取すると余分なエネルギーは脂肪となって体内に蓄積される。

其の二 偏った食事

とくに、脂質は、炭水化物やたんぱく質といった他の主要栄養素に比べて、倍近いカロリーが含まれています。同じくらいの量でも脂肪分の多い食事を摂っていると確実にカロリーオーバーとなり体内に脂肪がたまる。

其の三 不規則な食事

例えば、食事と食事の間隔が長い食生活をしていると栄養が吸収されやすい体質になります。また、夜は消費エネルギーが低下し、消化器の機能が活発になることで、食べたものが栄養として胃腸から吸収されやすい状態になる!!

其の四 運動不足

食べる量(摂取エネルギー)に比べて活動量(消費エネルギー)が少ないと、余ったエネルギーが脂肪に変わり、体内に蓄積されます。

▶▶ 結論



*それでは、こうならないためには、どうすればいいのだろうか?と思われた方は多いと思います。

まずは、基礎代謝量をUPさせるように努力しよう。基礎代謝量とは、一日中寝たままの状態でも消費されるエネルギーの量です。基礎代謝が高ければ高いほど消費エネルギーが高いということは、太りにくい体ともいえる。しかし、一日の生活で、3食しっかり食べ、さらに間食までしたら簡単に基礎代謝を上回るでしょう。

コラム 健康への道

健康のカギは「エンザイム」の量だった

アンケートの結果や様々な臨床データを集めていくうちに、私はそこに一つのキーワードが隠れていることに気がつきました。それが「エンザイム(酵素)」です。

エンザイムというのは、科学的にいえば、「生物の細胞内で作られるタンパク質性の触媒総称」ということになります。簡単にいえば、「生物が生きていく為に行うありとあらゆる行為を可能にしているもの」ということです。

動物であろうが植物であろうが、生命があるところには必ずエンザイムがあります。例えば、植物の種から芽が出る時や、その芽が葉に成長し、大きな幹に育っていく時にもエンザイムが働いています。私たち人間の生命活動も、数多くのエンザイムによって支えられています。消化吸収はもちろん、細胞が新しいものと入れ替わる新陳代謝も、体内に入った毒素を分解し解毒しているのもエンザイムの働きです。そのため、エンザイムの量と活性度が健康状態に大きく影響するのです。

人間の体内で働いているエンザイムは、五千種以上あるといわれていますが、その全てが体内で作られているわけではありません。エンザイムには体内で作られるものと食物として外部から摂るものの二種類があるのです。そして、体内で作られる酵素も、腸内細菌が作り出しているものが約三千種あるといわれています。

よい胃相・腸相の人たちに共通していたのは、エンザイムをたくさん含むフレッシュな食物を多く摂っていたことでした。そしてこの事は、単に外部からエンザイムを取り入れるだけでなく、エンザイムを生み出してくれている腸内細菌が活発に働くような腸内環境をつくるのにも役立っていました。

一方、胃相・腸相の悪い人たちに共通していたのは、エンザイムを消費する生活習慣でした。お酒やたばこの常用、大食、食品添加物を含んだ食事、ストレスの多い生活環境、医薬品の使用、これら全てエンザイムを大量に消費する行為です。その他にも、悪い食事によって腸内で作り出された毒素や、紫外線やレントゲン、

電磁波などを浴びたときに多量にできるフリーラジカル(活性酵素はフリーラジカルの一つ)の解毒にも大量のエンザイムが消費されます。

この事から分かるのは、健康を維持するためには、体内のエンザイムを増やす食生活をすると共に、生活習慣を改める必要があるということです。そしてこの事こそが、私が提唱する「新谷食事健康法」の根幹となっているものなのです。

現在エンザイムは、健康をつかさどるカギとして世界的に注目を集め、研究が進みつつありますが、まだわかっていないことはたくさんあります。

その中で、アメリカの酵素研究の第一人者であるエドワード・ハウエル博士は、生物がその一生の間で作ることができるエンザイムの総量は決まっているという説を述べています。その一定量のエンザイムを博士は「潜在酵素」と呼んでいます。そして、この潜在酵素を使い果たした時が、その生命体の寿命の時だということです。

この説が真偽は今後の研究成果を待たなければなりません、エンザイムの量が、生命体の「命運」を握っていることは確かです。体内にエンザイムが豊富であれば、生命エネルギーも免疫力も高いといえます。体内のエンザイムの消費を抑え、いかに充分な状態に保っておくかが、健康状態を決定するという事です。

現在、エンザイムを作ることができるのは生命体だけです。発酵植物のようにエンザイムを多く含む食物を人工的に作ることはできますが、そのエンザイムを作り出しているのは細菌などの微生物です。つまり、微生物が酵素を作りやすい環境を整えることはできても、人工的に合成し作り出すことはできないということです。

新谷食事健康法が「食」を重要視する理由はここにあります。先にも述べましたが、エンザイムを多く含む食物を摂取することは、腸内環境を整え、腸内細菌がエンザイムを作るのを助けることに繋がります。もし、博士の言うように生物がその一生で作る事ができるエンザイムの量が決まっているのだとしたら、ストレスや環境汚染などにより、エンザイムの消費が激しい現代社会に生きる我々にとって、自分以外の生命体が作ってくれるエンザイムを効率よく摂取・活用することは、まさに命綱といえるほど重要なことなのです。

エンザイムと言うとコエンザイムQ10を連想する人が多いのではないのでしょうか。書いてあるように、5000種類にも及ぶエンザイムがあり、コエンザイムはその1種類にすぎません。特に注意しなければならないのが、人が一生で作ることができるエンザイムの量に限りがあるならば、エンザイムを多く含む食べ物を摂取するしか無いということです。しかし、フライパンやレンジ等、高温で調理する現代の食生活ではエンザイムは死滅して

しまうそうです。そうすると、エンザイムを食物で摂取することは困難です。一番良い摂取方法は、無農薬野菜を生野菜で摂取することです。この本は、オーパスが「無農薬野菜ジュース」の提供をすることで、皆様の健康に大きく貢献出来たのだと強く確信した本でした。今回は「すべてはミラクルエンザイムで説明できる」です。

オーパス支配人 形田 博之

あなたのカラダを、
しなやかに生まれ変わらせる
魅惑のエクササイズ!!

今話題の

毎週日曜日10:30~月曜日19:50~ 寺村インストラクター

「ピラティス」

OPUSにも
登場!!

ピラティスとは?

普段、意識しないコアの筋肉を効果的に鍛えるトレーニングです。特徴的なのは骨盤を常に安定させて動かすという事。これによって骨盤の歪みが改善され姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどを解消し、続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い、内臓の働きもアップ!本来持っている自然な体バランスに近づけてくれます。もともとはリハビリに用いられているので健康的にスリムになりたいけど、ムリはしたくない、そんな人にピッタリのプログラムです!

ピラティスでいう ”コア”の筋肉

”コア”とは尾低骨から頭蓋骨までを貫く一本のラインと骨盤周辺の骨格や筋肉のこと。コアの筋肉を安定させバランス良く使えるように鍛えると”芯”の通った美しい姿勢が保てるようになります。結果的にシェイプアップにも♪

こんな人にオススメ!

- 見た目に筋肉はついていてもなんとなくスタイルのバランスが悪い
- デスクワークなど長時間、同じ姿勢を続ける週間がある。
- 腰痛や肩こりに悩んでいる。
- イライラしがち

呼吸法による エクササイズ



スイミング SWIMMING

日本マスターズ水泳大会結果報告



平成19年3月10・11日。富山県富山市民プールにて第29回日本マスターズ水泳大会が行われました。毎年全国を回っている大会だけあって、富山県大会はまさにオーパスにとってはホームの地。今回は高岡・水口の合同メンバー総勢28名で挑みました。特に水口メンバーは、大会初参加の方が多く、とても緊張されていましたが、全員満足される泳ぎで楽しんで頂いたようです。混合リレーでは、高岡・水口の合同チームで、善戦を繰り広げました。今回初出場された方が、水口メンバー11名中6名。とても緊張されていましたが、泳ぎ終わった後の開放感は、味わった者にしか分からない感動があります。これがマスターズ水泳大会なのです。夜は、富山のきときと(新鮮)な刺身をおかずに、楽しくお食事会。高岡メンバーとも交流を深めました。次回の大会へ向けて頑張ろう!!! そう決意された参加者一同でした。今度の大会への挑戦者は、皆さんの番かも!??

大会結果報告

水口オーパス

名前	種目	年齢区分	タイム	順位
奥田 規矩子	50M 自由形	65~69歳	58.61	17
	25M 自由形	65~69歳	26.15	23
矢野 みき江	50M 自由形	65~69歳	失格	失格
	25M 自由形	65~69歳	29.43	26
大山 フジ江	50M 自由形	55~59歳	45.59	11
	25M 自由形	55~59歳	20.39	17
中島 たみ江	25M 背泳ぎ	55~59歳	37.31	10
	50M 自由形	55~59歳	48.24	14
山口 好子	100M 個人メドレー	55~59歳	2.17.00	15
	25M 自由形	45~49歳	16.08	9
津田 富士夫	25M 背泳ぎ	45~49歳	22.05	5
	50M 自由形	65~69歳	48.67	13
山崎 稔	25M 自由形	65~69歳	21.43	14
	50M 平泳ぎ	60~64歳	42.44	5
吉崎 主	25M 平泳ぎ	60~64歳	19.32	6
	50M 自由形	60~64歳	35.62	10
村田 恒二	50M 平泳ぎ	60~64歳	46.45	10
	50M 自由形	55~59歳	46.29	12
松並 正博	50M 平泳ぎ	55~59歳	52.05	8
	100M 個人メドレー	55~59歳	失格	失格
松並 正博	25M 自由形	50~54歳	14.96	7
	25M 平泳ぎ	50~54歳	18.56	4

高岡オーパス

名前	種目	年齢区分	タイム	順位
塚本 玲子	50M 自由形	65~69歳	1.02.86	19
	50M 背泳ぎ	65~69歳	1.06.70	13
荒俣 千春	50M バタフライ	60~64歳	48.49	3
杉山 暁子	25M バタフライ	55~59歳	24.19	13
江口 一美	50M 自由形	55~59歳	48.01	13
川岸 てる代	100M 個人メドレー	55~59歳	1.54.22	11
頭川 修一	50M 自由形	55~59歳	32.99	6
吉村 政伸	200M 個人メドレー	50~54歳	3.38.92	1
	25M 平泳ぎ	50~54歳	21.08	6
田中 久也	25M バタフライ	30~34歳	16.94	5
	100M 個人メドレー	30~34歳	1.27.33	2
上田 尚輝	50M 背泳ぎ	25~29歳	50.86	2
金森 達人	50M 背泳ぎ	25~29歳	失格	失格

リレー

種目	年齢区分	タイム	順位
混合 100Mフリーリレー (吉崎・山口・矢野・松岡)	200~239歳	1.22.79	10
女子 100Mメドレーリレー (山川・川岸・若山・大山)	160~199歳	1.24.91	8
男子 100Mメドレーリレー (増田・松並・臼田・形田)	120~159歳	1.00.37	7

スタッフ

名前	種目	年齢区分	タイム	順位
形田 博之	25M 自由形	50~54歳	13.32	1
	25M バタフライ	50~54歳	14.27	1
	50M 自由形	50~54歳	28.95	1
松岡 徹	25M 平泳ぎ	25~29歳	18.65	3
	25M バタフライ	25~29歳	15.46	4
臼田 昇平	25M 自由形	18~24歳	13.39	3
	25M バタフライ	18~24歳	14.77	3
高坂 憲治	25M バタフライ	35~39歳	13.84	3
増田 拓保	50M 自由形	25~29歳	26.87	5
	50M バタフライ	25~29歳	28.95	2
加藤 恵梨	50M 自由形	18~24歳	38.23	4
	25M 自由形	18~24歳	17.15	4
若山 希美	50M 自由形	18~24歳	33.35	2
	25M 自由形	18~24歳	15.61	3

大会初参加者の コメント

矢野 ミキ江さん

私は、スイミングを始めて数年になります。オーパスでは1年。まだまだ上達はしません。全国マスターズ大会という言葉は知っていましたが、まさか私が出場するなんて思ってもいませんでした。当日会場では、人の多さにビックリし、自分がプールサイドに立った時は、私は大変な場所にきてしまったという気持ちでいっぱいでした。失敗もありましたが、皆さんの泳ぎを見せて頂いて、すごいなあ〜って思っています。これからもスイミングは続けていきたいと思っています。今度はもうちょっと上達して次回の大会へ挑みたいです。ありがとうございました。

大山 フジ江さん

オーパスに入会していつの日かマスターズに出たいなと思っていたのが今回実現できました。今年始めから仲間の皆さんとの練習を重ねてきました。いよいよ本番、高い台からの飛び込みが一番の不安でしたが何とか泳ぎ切ることができました。そして、リレーにも出場!!! 良い経験になりました。初日の夜は、オーパス高岡の出場選手の方々と交流会で富山の美味しい食事やお酒も頂きました。また、大会会場の2階観覧席から見る上手な方の泳ぎも勉強になりました。次回チャンスがあれば、またチャレンジしたいと思います。ありがとうございました。

奥田 規矩子さん

オーパススイミングスクールに入って4年。泳げなかった私も少し泳げるようになり、少し楽しくなってきました。「何かをするにしても目標を持つと良いかな〜」と思うようになってきた時、孫とお嫁さんに「マスターズに出てみたら?」と言われ心が動いていました。ちょっと無理かもと思いながらコーチと相談し大会出場を決めました。準備の為に練習はハードで根を上げそうでしたが、素敵な仲間が助けられ当日を迎えました。会場で驚いたのは、私と同じ年代の方でも上手な事!!! とても良い勉強になりました。65歳だからと大会出場には逃げていた私ですが、まだまだ頑張らなくてわ〜!!! 帰りは雪の中...、人生の忘れられない良い思い出の一つになりました。

中島 たみ江さん

マスターズ初体験!!! まさか私がマスターズに出るなんて!? 今まで全く別世界の話だと思っていたのに、コーチやスクールの仲間が誘われ(そそのかされて?)軽いノリで参加するハメに...。練習会に参加してレベルの違いに愕然。でも皆さん親切で、色々アドバイスを頂きました。とにかく私の目標は「完泳」。おかげ様で無事泳ぎ切ることができました。深いプールなので本気で溺れる事を心配した私ですが、少しだけ自信が付きました。みんなに応援してもらって終わった今では充実感一杯です。こんな気持ちを味わわせてくれたコーチや仲間へ感謝します。ありがとうございました。

QRコードメール会員大募集のお知らせ



入会金・年会費など一切かかりませんのでお気軽に!!



メール会員はこんなにお得で便利!!

- 1 イベント情報をメールにてお知らせします。**
・エアロビクス特別レッスン・BIGゲスト来館のお知らせ・バーゲンのお知らせ・その他を随時配信!!
- 2 全施設無料優待プレゼント!!** 1年に2回
配信されたメールをフロントで提示して頂くだけでご入館できます。
- 3 ショップ20%OFF券プレゼント!!** 1年に2回
配信されたメールをフロントで提示して頂くだけで20%OFFとなります。

▶ <http://d-meishi.cc/opus-minakuchi/> * 登録が上手くいかない場合、また不明な点はフロントまでお気軽にお聞き下さい。

スキーツアー報告

2月3日(土)・2月4日(日)の二日間、岐阜県の明宝スキー場に行ってきました。グレンデのコンディションは最高で、気持ちよく滑る事が出来ました。頂上から一番下までは5,000メートルあり、西日本で一番大きなグレンデを皆さん満喫されたと思います。スノーボードを初挑戦された方から、スキー歴50年という大ベテランの方まで13名の参加!!皆さんの楽しかったという声を聞いて、冬の思い出がそれぞれ出来た事をスタッフ一同嬉しく思います。宿泊した、「ゆの里せせらぎ」さんの、ご飯もとてもおいしく、夜は皆さんでおいしくご飯をいただくことができ、オーパスでは話したことのなかった方も多かったと思いますが、話にも花が咲き、楽しい時をそれぞれ過ごされたことでしょう。皆さん大満足!!これを機会に、オーパスでもさらに交流を深めていきましょうね!!

けがも無く、楽しんで頂けて、とても良いスキーツアーになりました。ご参加ありがとうございました。



新年イベント報告

2007年の新年イベントが終わりました。フロントでは、お正月気分を味わって頂くために着物姿で皆様をお出迎えして、福引きを引いていただき、喜んでいただけたのではないかと思います。お正月にもかかわらず、たくさんの方が来てトレーニングに励んでおられました。皆様が頑張っておられる様子を見て、スタッフ一同皆様に今まで以上にサポートしていけるよう頑張りますので、皆様もトレーニングにおこしく下さいね。

スタジオでは、エアロビクスで熱く盛り上がり、アウスグースもたくさんの方が楽しみにして来てくれました。本年も、よろしくお願い致します。



ソフトボール大会

4月22日(日)

9時集合 9時30分スタート
古城が丘グラウンド(20名限定)
参加費:300円 締切:4月20日[金]

★スケジュール★

9:00	古城が丘グラウンド
9:15	ウォーミングアップ
9:30	プレイボール
10:40	VS杉村(ピッチャー)
11:30	結果発表・解散



挑戦者求む!!
杉村の球を打てるのかい!?
見事ヒットの方には豪華(?)賞品が当たる!

期間限定!! 4月末まで

ナチュラルスタンドより

季節に合った食材でにぎわうナチュラルスタンドに、**新メニュー登場!!**

人気No.1のイチゴ入荷

いちご
ジュース

トレーニングの後は、サッパリ美味しいものに
限るね(笑)!!

会員価格 **370円(税込)**
非会員価格 420円

ビタミン不足の方へ...
【イチゴの効能】
成分内容...いちご・牛乳(豆乳)・はちみつ
いちごは、ビタミンCが多く含まれているため新陳代謝を促し、シミやそばかすなどのお肌のトラブルに有効的です。また歯茎などの粘膜も丈夫にしてくれるため、歯槽膿漏の予防にも効果的です。風邪の予防にもいいですよ!

必見!!
その他にも、**HOTが誕生!!**
体温まるホットな野菜ジュースです。

Spring 大バーゲン 20%OFF



キティーちゃんスナック新発売!!



生体電気インピーダンス方式 体組成筋量測定装置

1回420円(会員)で測定できます。会員外の方は一回840円となります。

フィジオンであなたの身体の状態をチェックしよう!

微弱で安全な高周波電流を流し、正確に四肢の筋肉量や左右バランス、生体組成を算出します。あなたの身体の内面を細かくチェック。

期間 4/9(月)~6/23(土)



- ・体脂肪率
 - ・筋肉量
 - ・基礎代謝量
 - ・骨量&水分量
 - ・四肢筋肉量&バランス
- ※個室で測定しますのであなたのプライバシーは厳守します。
※測定結果の低い項目に対して改善するためのアドバイスをします。