

RINGS

～「RINGS(リングス)」とは～
「らうす」、「インフォメーション」、「ニュース」、「ジム(体育館)」、「スポーツ」の頭文字をとったものです。RINGSは英語で輪の複数形。単語自体は物体を表すものですが、「たくさんの人の輪が無数に広がれば」と思いこの名前になりました。

みなさん、あけましておめでとうございます。今年もこのRINGSを通して、羅臼町のスポーツの情報やスポーツに関連した知識などを発信していければと思っていますので、宜しくお願い致します。それでは、今月のRINGS始まりま～す。

「乾布摩擦」ってホントに身体にいいの？

日本で昔から行われている健康法の一つである「乾布摩擦」。上半身裸になって、乾いた布で身体をゴシゴシ擦るといふもので、誰もが一度は聞いたことやテレビなどで目にしたことがあると思います。しかし、本当に身体にいいのでしょうか。上半身裸で何分もいるということだけで体に悪そうだし、そもそも「迷信なのではないか？」と疑ってしまいます。そこで、今回は「乾布摩擦」の効果や実施方法について調べてみました。

「乾布摩擦」の効果 乾布摩擦の効果については、次の4つが考えられます。

○冷え性を改善する効果

冷え性は、自律神経の失調により、体温調整がうまく働かなくなるために生じます。そこで、全身の皮膚を刺激することで自律神経が正常に働くようになります。そして、全身の血行が良くなり、冷え性が改善してきます。

○体脂肪が減少する効果

全身を乾いた布で擦ることによって、古い皮脂が取り除かれて新しい皮脂が分泌されることにより、体脂肪が減少したり、さらには肌に潤いが出る効果も期待されています。

○関節をほぐす効果

タオルなどで全身を擦る動作は、首や腕、肩の関節をほぐし、リラックスさせる効果があります。その結果心身にいい影響を与え、筋肉の硬直を防いだり、新陳代謝がよくなるという効果があります。

○寒さに対する抵抗力が付き、免疫力がアップする効果

全身を冷たい空気にさらし、なおかつ皮膚を刺激して強化することにより多少の気温の変化に体が驚かなくなります。寒さに対する抵抗力が付き、免疫力もアップするので、風邪をひきにくくなるなど様々な病気を予防する効果があります。



「乾布摩擦」のやり方

《用意するもの》・・柔らかい布かタオル(綿や絹などの自然素材の物)
《服装》・・上半身は裸(体調に応じて、下着やTシャツを着ていても構わない)

やり方

上半身・・手先、腕、顔、首、肩、胸、お腹、背中などそれぞれ10回～20回程度擦る。
下半身・・足先からふくらはぎ、すね、太もも、お尻、腰などを同じく10回～20回程度擦る。

※ポイントは、心臓から遠い部分から徐々に中心に向かって擦ることです。ただし、擦る強さは皮膚に刺激を与える程度にしてください。

以上の方法で、毎日5分～10分程度行ってください。あまり長い時間行くと皮膚の炎症の原因になる恐れがあります。毎日少しずつコツコツ行うことが大切です。

是非、皆さん実践してみてください。「乾布摩擦」で元気に冬を乗り越えましょう!!

冬期間の暖房稼働状況

暖房稼働状況をお知らせします。ご不便をおかけしますが経費節約にご協力下さい。

<アリーナ>

1日2回(9:00～11:00、17:00～19:00)点火します。室温9度以下を基準とし、それ以下の室温となった場合は適時対応します。

<道場、1F会議室>

原則、活動する約2時間前に点火します。

準備運動をしっかり行い、十分に身体を温めてから活動されるようお願いします!!

落雪注意!!



今年は雪が多く、体育館の屋根にもたくさん積もっている状況であり、落雪・落氷が多く大変危険です。

体育館への出入りや、体育館の横を通る際は頭上に注意を傾けてからご来館下さい。

大会結果報告

- 全道フットサル選手権2012(U-12)根室地区予選(小学生サッカー)
1/9 標津町 羅臼JFC 予選リーグ敗退
- 全道フットサル選手権2012(U-14)根室地区予選兼中標津サッカー協会会長杯フットサル大会(中学生サッカー)
1/9 中標津町 羅臼JYFC出場 予選リーグ敗退
- 釧路新聞社杯(中学生女子バスケ)
1/15 中標津町 羅臼中学校1回戦敗退

- 第22回全道少女フットサル大会(小学生サッカー)
1/14～15 札幌市 根室選抜として大沼寿々歩選手出場 決勝トーナメント1回戦敗退
- コンサドーレカップ2012第12回全道市町村サッカーフェスティバル(小学生サッカー)
1/21～22 札幌市 羅臼JFC(U-12)出場 予選リーグ敗退
- 第18回中標津協会会長杯フットサル大会(小学生サッカー)
1/22 中標津町 羅臼JFC出場 U-8 優勝 U-10 優勝

大会開催予定

- 新春標津カップ小学生バレーボール大会(小学生バレー)
2/5 標津町 春小・羅小出場
- テリススポーツ杯(中学生バレー)
2/11 中標津町 春中・羅中合同チーム出場
- テリススポーツ杯(中学生バスケ)
2/18・19 中標津町 春中(男女)・羅中(女子)出場
- 村田杯バレーボール新人戦(小学生バレー)
2/25 羅臼町 春小・羅小出場
- フットサル in 標津(小学生サッカー)
2/26 標津町 羅臼JFC出場

編集者

Y・S

みなさん、あけましておめでとうございます。今年も羅臼町の様々なスポーツの情報をお届けしていきます。今年もRINGSでもお伝えしていきます。今年も羅臼町体育協会創立五十周年の年ということでも、様々な記念事業を計画しているところですので、さらに、管内スポーツ交歓大会の会場が羅臼町であり、今年も「RINGS」をよりしくお願い致します。

RINGS