

### ■ 節電にご理解とご協力をお願いします！

・今夏の電力需給見通しと国の対策を踏まえ、当社が管理運営を行う各体育施設では7月より、千葉県が策定した夏季節電対策に則り、「ピークに賢くみんなで節電！」をスローガンに、節電に取り組んでいます。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

・なお、平成24年度夏期節電対策については、千葉県ホームページに詳しく紹介されています。併せてご覧ください。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kansei/press/2012/2012summertaisaku.html>

#### 【節電期間及び時間帯】

7月2日(月)～9月28日(金)の9時～20時  
(特に節電が必要な時間帯は13時～16時)

#### 体育施設における節電の取り組み

- ・職員の軽装(ノーネクタイ等)
- ・昼休み時の事務所の消灯
- ・事務所蛍光灯の間引き
- ・事務所等冷房温度の適正化(28℃)

※ご家庭でも、無理のない範囲で節電に取り組ましましょう。

### ■ 筋カトレーニングの紹介(座位編)

今回は、簡単に行うことのできる筋カトレーニングをご紹介します。

各10～15回×1～3セット 目標は週に2～3回(1～2日はあけましょう)

運動の注意点: ①正しい姿勢で行う ②呼吸は止めずに行う ③動かしている筋肉を意識する  
④運動前後にストレッチを行う ⑤その日の体調に合わせて、無理をしないで行う

#### ①ももの前面



両手で椅子を持ち、背筋を伸ばす  
足を腰幅に開く  
片足を上に挙げ踵を押し出し元に戻す  
足を伸ばした際に膝とつま先を上に向ける

#### ②ももの付け根・腹部



両手で椅子を持ち、背筋を伸ばす  
片足をあげ、膝を胸のほうに引き寄せる  
おへそを覗くような気持ちで上体も丸める

#### ③ももの外側



足を腰幅に開く  
手をももの外側にあて、内側に力を入れる  
手の力に抵抗して、足を外側に開く

#### ④ももの内側



足を閉じ、膝と膝を押し合うようにする  
足の間にタオルやクッションを入れると意識しやすくなります

#### ⑤ふくらはぎ



足を腰幅に開く  
踵を高く挙げて下ろす  
足の指で床を押しすように意識する

#### ⑥すね



足を肩幅に開く  
つま先を持ち上げ、元に戻す