

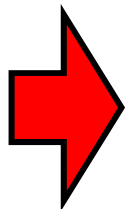
体育館管理室では、今学期から皆様に、より健康を意識していただくため、SportZEROを発行することになりました。スポーツを1からのスタートとして基礎を0(ゼロ)と考え、タイトルをSportZEROとしました。SportZEROを通して、ストレッチや筋力トレーニングの知識を日々の生活に取り入れて頂き、皆様の健康に繋がれば幸いですと考えております。

今回は5月病に注目！！

4月は進学、就職配置、転換などで環境が大きく変わる季節。新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張りすぎて、心が疲れた状態になることを5月病といいます。中でも下記のタイプが5月病になりやすいといわれています。

5月病になりやすいタイプ

- ・几帳面
- ・真面目
- ・完璧主義
- ・責任感が強い
- ・周りを気にする



5月病の主な症状

- 身体症状...
だるい、肩こり、めまい、動悸、
食欲低下、不眠、他
- 精神的症状...
おっくう、元気低下、生氣低下、
集中力の低下、頭に入らない、他



5月病チェック方法

- 朝早く目が覚めるが布団の中から出られない。
- ヒゲを剃る、化粧をするなど身だしなみを整えるのが億劫になった。
- 朝ごはんがまずい、食欲がわかない、食事の味がしない。
- いつも読んでいた新聞を開く気がしなくなった。
- 駅に行くまでの間に引き返してしまう、電車に乗れない。
- 怒りっぽい、イライラ(自分に対して情けない気持ち)が収まらない。
- 「おはよう」「ありがとう」など普段使う言葉が出てこない。誰とも話したくない。
- 楽しくない、あらゆることに対して前向きになれない。
- 仕事の効率が落ちた、集中力がない。

この中の一つでも症状が強く出ていたり、半分以上思い当たることがあったら心が疲れている可能性があります。

5月病にならないためには？

・気分転換



音楽を聴いてリラックスをしたり、読書で悩みや考え事から気持ちを切り替えたり、スポーツや軽い運動でリフレッシュなど **自分に合ったストレスの解消法**を見つけよう！！

・食事



5月病の憂鬱な気分は、脳内のセロトニンという物質が不足しているために起こることがあります。セロトニンの生成を高めるためには、**バナナ、乳製品、卵黄、ナッツ類、大豆製品、赤味の魚**を摂取することが有効です。

・相談しよう



新学期が始まったばかりで周りに相談できずに **溜め込んでしまわないで**、周りに話を聞いてもらってスッキリしましょう！ただ話を聞いてもらうだけで、結構心が軽くなり、気持ちが落ち着きます。周りに悩んでいる友達がいたら優しく聞いてあげましょう。

体調を崩す前に体を動かしたり周りに話を聞いてもらって心身ともにリフレッシュしましょう。トレーニングルームも開放しているのでぜひお越しください！詳しくは裏面をご覧ください。

トレーニングルーム

情報

NEWマシン導入のお知らせ！

4月1日トレーニングルームに新しいマシンが導入されました。フラットベンチ、トレッドミル、エアロバイク。長時間占有されることが多い有酸素系のマシンが充実しました。心置きなくご利用ください。



その他にもストレッチマット、ウェイトマシン、ダンベル等もあり、各自の目的に合ったトレーニングが行えるようになっています。
トレーナーも常駐していますので、質問等ありましたらお気軽にお声かけください。
その他何かございましたら体育館管理室(0466-84-3890)(内線2090)までご連絡ください。

平成25年度 開放時間

月～水曜日 16:30～19:00 (A)
木 金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00 (C)
利用講習会 17:30～18:00 (△印がついてる日)

※講習会は要予約。

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。
利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。



5月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 休	2 休	3 休	4 休	5 休
6 休	7 A	8 A	9 B	10 △B	11 C	12 休
13 A	14 A	15 A	16 B	17 B	18 C	19 休
20 △A	21 A	22 A 雨天時お休み	23 B	24 B	25 C	26 休
27 A	28 A	29 A	30 △B	31 B		