

# Hot Information

## ◎ 12月のSPECIALセッション ◎

### 1年頑張った身体をケアしよう

7日 (水) 14:20~  
8日 (木) 10:20~

一年間頑張ってくれた身体を  
休ませてあげましょう♪  
自分自身にご褒美を！



### リチェック筋トレ

22日 (木) 14:20~  
28日 (水) 14:20~

再チェック！今までのスクワット・  
腕立て伏せ、体の細部まで意識して  
より効く～トレーニングを！！



### 月礼拝ヨーガ

10日 (土) 14:20~

12月の満月は、コールドムーン。  
本格的な冬が到来する時期ですが、  
ヨガで身体を整え、寒さを乗り越え  
ましょう。



### クリスマスカーディオシリーズ

23日 (金) 10:20~ クリスマスIng-up  
18:00~ クリスマスB-Box♪  
24日 (土) 14:20~ クリスマスエアロ

クリスマスソングに合わせて、  
Let's Training!!



### 深トレ・浅トレ

15日 (木) 14:20~

身体の**深層部**には、姿勢維持に大切な  
インナーマッスル。**浅層部**には、身体を  
守り、大きな力を発揮するアウターマッスル  
が存在します。  
この2つを鍛えるにはコツがあるのです！  
コツを知りたい方はぜひぜひご参加  
ください～！！



### 年の瀬おもいきり筋トレ

23日 (金) 14:20~  
24日 (土) 10:20~

今年も残りわずか…  
最後におもいきり身体を動かして、  
良い汗をかき、気持ちよく2023年が  
スタートできるようにしましょう！



### アクアマラソン救護スタッフ として参加してきました！

11月7日、約17000人のランナー達が太平洋を横目にアップダウンの激しいコースを駆け抜けたこの大会の救護活動に、大澤ATと宮本ATがスタッフとして参加してきました。

救護は、重傷者を見る医師・看護師班とこむら返りなどに対応するトレーナー班に分かれて構成されています。

大澤ATはゴール地点で、宮本ATはトレーナーブースで救護活動をしてきました。大澤ATは、たくさんのランナー達の笑顔を見届けることができたため、次回はランナーとして挑戦してみたい！と意気込んでいます。皆さまもご一緒にどうですか！？



### メディカルチェックを実施しました！

コロナ禍で中断していた、鴨川市教育委員会との連携事業である「メディカルチェック」を約2年ぶりに実施しました。中学生のスポーツ傷害を予防したい！というコンセプトのもとスポーツ医学科医師・リハビリセラピスト・医科学センタートレーナーが成長期特有の痛み・身体の動きのスクリーニングを行い、メンテナンス方法を伝授しています。自分の身体を理解し、ケア方法を知ること、スポーツ傷害の予防、早期発見に繋がると嬉しいです。

医科学センターでは、大人の身体チェック＝歩行年齢測定や体力測定もありますので、気になる方はスタッフにぜひお声掛けください！



### 2023年は卯年です！

2022年も残り少なくなってきました。医科学センターでは**12/30—1/3まで休館日**になります。

来年2023年は卯年ですね。卯年はどんな年かご存じですか？

株式相場には、【辰巳天井、午尻下がり、未辛抱、申酉騒ぐ、戌は笑い、亥固まる、子は繁栄、丑はつまずき、寅千里を走り、**卯は跳ねる**。】という格言があります。兔には跳ねる特徴があるため、景気が上向きに跳ねる、回復すると言われており、株式市場にとっては縁起の良い年として知られているようです。格言にあるように来年にはマスクを外して以前の生活にもどれるように現状が回復に向かってほしいものですね。

