

狭山台体育館・図書館

2026 年
冬号

ちゃちゃ

特集

ランニング ～ランニングの効果・始め方～



※写真はイメージです



至 市役所

◆狭山市駅東口よりバスで約 20 分、「狭山台団地」バス停下車約 3 分



狭山台体育館・図書館
共通キャラクター
ちゃちゃ丸

狭山台体育館・図書館

「ちゃちゃ」2026 年冬号 vol.18 (季刊発行)

休館日／体育館 1/1(木)～1/4(日)・1/13(火)・1/26(月)
2/9(月)・2/24(火)
3/9(月)・3/23(月)

図書館 1/1(木)～1/4(日)・1/13(火)・1/26(月)
2/2(月)・2/9(月)・2/24(火)・2/26(木)～2/28(土)
3/1(日)～3/2(月)・3/9(月)・3/23(月)・3/31(火)

発行／狭山市立狭山台体育館・図書館

発行所／〒350-1304 埼玉県狭山市狭山台 1-29-2

狭山台体育館 Tel 04-2958-1201 Fax 04-2958-1102

狭山台図書館 Tel 04-2958-3801 Fax 04-2958-3819

責任／フレンドシップ狭山台共同事業体

シンコースポーツ株式会社・ヤオキン商事株式会社

狭山台図書館の特別整理期間

2/26(木)～3/2(月)

上記期間は、特別整理期間のため、狭山台図書館は休館となります。皆様には、大変ご不便・ご迷惑をお掛けしますが、サービスの維持・向上のため必要な作業期間ですので、ご理解・ご協力いただきますようお願い申し上げます。

狭山台体育館・図書館 HP→



見てみよう！

地元企業の隠れたスゴ技を紹介

狭山市には、独自の技術を持っていたり、地域に根付いた活動をしている企業がたくさんあります。狭山台図書館では、展示コーナーや連携講座などを通して、皆さんに地元企業の情報を発信していきます。

知ってもらいたい

企業や店舗の製品やサービスなどを紹介する展示は、図書館の正面入口付近で行っています。ここは、来館いただく多くの方の目に留まる場所であり、狭山市の企業や店舗について知っていただくためにも、非常に適したスペースです。

令和7年1月から3月にかけて「ポーラ フォルトウーナ」による展示を実施しました。同店は、POLA化粧品の販売やエステを行う地域密着型の店舗で、来店される方一人ひとりに寄り添った美容サポートを提供しています。「当店は、大切なお時間をよりお寛ぎいただくため、ご来店時はお一人様の貸切とさせていただきます」との言葉の通り、ゆったりとした空間づくりにこだわっています。

今回の展示では、店舗の紹介をはじめ、来館者が自身の肌の状態を知ることができる肌診断テストの紹介も行いました。また、個々の悩みに合わせた化粧品の紹介や効果的なスキンケア方法の提案を行い、多くの方に関心を寄せていただきました。「肌に関する悩みを気軽に相談できる場を提供したい」「自身の肌の悩みを改善するための方法を知ってもらいたい」という思いから、講座も開催されました。（下段へと移る）

展示内容



展示冊子



ポーラ フォルトウーナ

概要

POLA 化粧品の販売と肌の悩みについてのカウンセリングやエステを行っている会社です。

狭山市新狭山 2-6-66

カクハビルディング 101

電話：04-2900-2220

e-mail：

mm17219@mail.pola.co.jp



企業展示コーナー

その意義

狭山市内には独自の技術を活かして活躍する企業、生活に密着した分野で人々に寄り添う企業、地域のために貢献したいという気持ちあふれる企業、失敗を恐れず常に挑戦し続ける企業がいくつもあります。

そうした取り組みを皆様にもぜひ知っていただきたい。私たちが暮らす地域の情報を集め、提供することも図書館の重要な役割の一つだからです。知ることが皆様に愛着や誇りを感じていただく確かな礎となると考えています。

本を読んだり、勉強したりする図書館はさまざまな方が集まる場です。その特性を活かした展示の場、触れ合いの場として企業の方々に使っていただければと思い、始めることとなったのがこの企業展示という企画なのです。

今回は、「ポーラ フォルトウーナ」による展示を紹介いたします。ポーラ化粧品のキレイを販売（肌診断・取り扱い商品販売・エステの提供）している会社です。

（上段から）

「ポーラ フォルトウーナ」は来店されたお客様に対し、直接商品の説明やカウンセリングを行う店舗であるため、来店前にお店の雰囲気について知ってもらう機会が限られていました。そこで、より多くの方に知ってもらうきっかけづくりとして、図書館の展示に参加されました。

展示期間中は、展示をきっかけに商品カタログを手取る来館者が多く見受けられ、開催した講座の後には、肌の相談のために「来店予約をした」という声が受講者から寄せられました。講座では伝えきれなかった内容について、より自分に合ったスキンケア方法をじっくりと相談された様子でした。

近頃、「自分のために時間やお金を使うこと」を大切にすることが広まり、エステを利用する理由も「まだまだこれから楽しみたい」「自分をきれいに保ちたい」という方が増えているそうです。今回の展示と講座は、こうしたニーズにも応えられる形となり、多くの方が美容への関心を深める有意義な機会となりました。

突撃！ インタビュー

ポーラ フォルトゥーナ

多くの方に会社や店舗を知っていただくためにもインタビューによってその思いを語っていただくのは重要と考えます。そのやり取りをご覧ください。

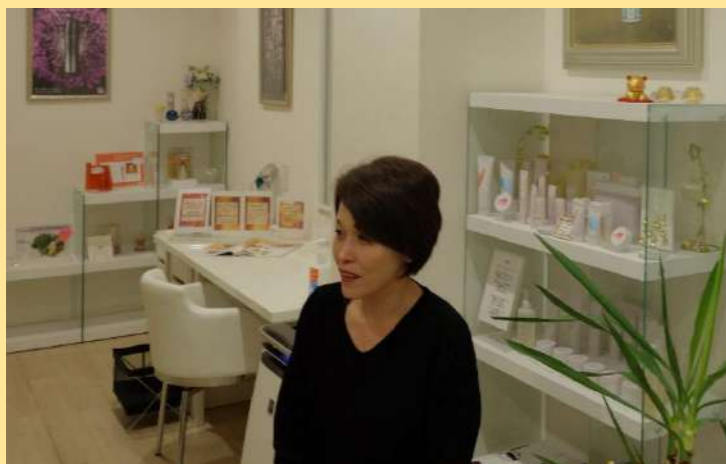
お客様から元気をもらう

ポーラ フォルトゥーナの
日野さんは、ご自身の肌のくすみ
が気になったことをきっかけに、
使用している化粧品を見直すこ
とにしました。その際、お母様か
らPOLA化粧品の肌分析を紹
介され、担当の販売員に相談した
ところ、当初イメージしていた販
売員像と異なっていたそうです。
商品の購入を過度に勧めること
なく、化粧品も控えめな姿が印象的
だったと振り返ります。そのと
き、担当の販売員から「一緒に働
いてみませんか」と声をかけら
れ、一度お断りしたものの、運転
免許の取得を機に、改めて仕事に
ついて考え、POLA化粧品の販
売員として働く道を選ばまし
た。

一般的に、エステはお客様に元
気を与える仕事と思われがちで
すが、日野さんは「反対にお客
様から元気をいただいている」と話
します。なぜなら、お客様から自
分の知らないことを教えていた
だく機会が多く、その学びが楽し
いからだそうです。そのため、仕
事での苦労について尋ねると、
「苦労と感ずることはなく、今の
自分があるのは、日々お客様から
いただく嬉しい言葉のおかげで
す」と語ってくださいました。

生活の一部に

今後目指すことについて尋ねると、「お客様の生活の一部となっていることが、何より嬉しいです」と答えてくださいました。エステは短い間隔で通わなければならないと思われがちですが、そうした考えにとらわれる必要はなく、「季節ごとに一度など、お客様ご自身のペースで気軽に通っていただければ十分です」と話されます。「もう今さら、ではなく『まだまだこれから楽しむ』ためのお手伝いができることが嬉しいです」とも語り、困ったときに気軽に相談してもらえる存在でありたいという思いから、お客様にとって身近で頼れるお店づくりを目指しているそうです。



▲ポーラ フォルトゥーナ 日野さん

肌の悩み講座の様子



どんな事でも 相談してほしい

「肌の悩み講座」では店舗での
カウンセリングと同じように、一
人ひとりの悩みに寄り添ったお手
入れ方法を丁寧に教えていただき
ました。参加者は7名ほどで少人
数でしたが、相談もしやすく、和や
かにぎやかな雰囲気の話座とな
りました。

日野さんは、ご自身の経験から
「分らないことを気軽に聞ける
場所があると知ってほしい」とお
っしゃっており、受講者の方にも
「こんなこと聞いていいの
かな？」と思う疑問こそ、大歓迎だと
伝えたいとのこと。その思いが伝
わってか、講座中は質疑応答が非
常に活発でした。スキンケア、基礎
化粧品、マッサージについての解説
では、受講者の皆さんが必死にメ
モを取る姿がとても印象的でした。
実技では、全員が先生の手つき
に合わせて動きながら、「最後に顔
から手を離すまで気を抜かない
で。離すときは重力に逆らって上
へ！」という先生の声に、真剣な眼
差しで頷く姿も見られました。
いつまでもきれいでいたいとい
う気持ちを応援してくれる、学び
の多い講座となりました。

展示資料の紹介

今回の展示にあたって、関連資料をいくつか展示しました。その中から一部を紹介します。
ご関心がありましたら図書館にお問い合わせください。

『正しく知る・賢く選ぶ美容成分大全』 576.7 タ

岡部 美代治/監修 ナツメ社

『「私に本当に合う化粧品」の選び方事典』 595.5 コ

小西 さやか/著 主婦の友社

『世界一簡単なメンズメイクの教科書』 595.5 セ

西日本ヘアメイクカレッジ/編著 ZENON/編者 幻冬舎

ランニング



ランナーにとって冬はマラソン・駅伝シーズンと言われ、全国各地でレースが開かれています。お正月にニューイヤーク伝や箱根駅伝をテレビでご覧になられた方も多いのではないのでしょうか？
ランニングは必要な道具が少なく始めやすい運動のひとつです！
今回はランニングの効果、始め方についてご紹介します。

ランニングの効果

1. 基礎代謝 UP・生活習慣病予防

全身の筋力がつくため、基礎代謝が上がります。

太りにくい体質になることに加え、免疫機能の向上や血流促進が期待できるため、動脈硬化の発症のリスクが抑えられます。生活習慣病の多くが動脈効果により発症することが多いため、生活習慣病予防につながります。

生活習慣病とは、食生活・運動習慣・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となり発症する疾患です。
症例は、高血圧・心筋梗塞・狭心症・脳卒中・糖尿病・アルコール性肝疾患・がんなどがあります。



ランニングの効果

2. セロトニンが分泌される

ランニングにより脳と腸にセロトニンが分泌されます。



脳のセロトニンは気分を安定させてストレスへの耐性を高めるため、ストレスの解消、うつ病のリスクが抑えられます。

腸のセロトニンは腸活動の促進や、血流に運ばれ骨形成などの役割となるため、便秘改善や骨粗鬆症の予防につながります。

1. シューズ選び

ランニングの始め方

自分の足に合うシューズを選びましょう！

シューズが足に合っていないと、血行障害や疲労、怪我につながってしまいます。



✓Check!

選ぶ際の POINT

- ☐ クッション性があるものか？
- ☐ 踵がヒールカップに収まっているか？
- ☐ 足底のアーチがフィットしているか？
- ☐ 踵を付けたとき、つま先に余裕があるか？
※足の指を自由に動かすことができれば OK

2. 体のケア

ランニングの始め方

運動後は体のケアを忘れずに！

運動後は体のケアを忘れずに！ランニングは足関節への負担がとて大きいので、ストレッチは忘れずに行いましょう。痛みや熱感がある場合は、アイシングを10分～15分行ってください。また、運動直後にアミノ酸やタンパク質を摂取することで、筋肉の修復を早めることができ、怪我の予防、疲労回復につながります。



大前提として…

健康にはバランスのいい食事、睡眠時間の確保が必要です。この2つが確保できていない状態でランニングをすると、怪我のリスクが高まり、体調を崩す原因となってしまいます。運動前に普段の生活も見直していきましょう。

3. ウォーク&ラン

ランニングの始め方

運動を始める前に必ず体操をしましょう。

ラジオ体操などの動的ストレッチが有効的です。走ることに慣れるまでは、ウォーク・ランを交互に繰り返しましょう！いきなり長時間走ると怪我のリスクが高まり、継続が難しくなります。

ペースは無理に上げずに、楽なペースで。30分～1時間を目安に、慣れてきたらウォークの時間を少なくしていきましょう！※1km毎など、距離で管理するのも良いです。

ウォーク&ランイメージ



5分ウォーク



5分ラン



5分ウォーク



5分ラン



狭山台図書館の講座情報

ちびちびぞうクラブ おはなし会



赤ちゃん向けのおはなし会です。
1/14(水)、2/10(火)、3/10(火)
午前 11 時～11 時 15 分
【対象】3 歳くらいまでの子どもと
保護者
【定員】おおむね 6 組
【料金】無料

ちびぞうクラブ おはなし会



絵本や紙芝居のおはなし会です。
1/18、2/15、3/15(日)
午前 11 時～11 時 15 分
【対象】3 歳くらいからの子どもと
保護者
【定員】おおむね 6 組
【料金】無料

ビブリオバトル



おすすめの本を紹介し合い、一番
読みたいと思った本に投票する
ゲームです。
1/25、2/15、3/22(日)
午後 3 時～4 時
【対象】小学生～大人
【定員】なし
【料金】無料
【持ち物】おすすめの本 1 冊

大人向け朗読会



図書館員による朗読会です。
テーマ「名前」
2/7(土)
午後 2 時～3 時
【対象】高校生以上
【定員】なし
【料金】無料

失敗しない リフォーム講座①



「リフォームで失敗しない秘訣
7 選」について学びます。
2/13(金)
午前 10 時～11 時 30 分
【対象】どなたでも
【定員】各回 16 名
【料金】無料
【申込】1/30(金)から

失敗しない リフォーム講座②



「雨漏りの工事の注意 3 選」
について学びます。
3/19(木)
午前 10 時～11 時 30 分
【対象】どなたでも
【定員】各回 16 名
【料金】無料
【申込】1/30(金)から

でかぞうクラブ



重曹と塩を使った「しゅわしゅわ
バスボム」作りとおはなし会です。
3/28(土)
午後 2 時～3 時 30 分
【対象】小学生
【定員】8 名
【料金】無料
【申込】3/7(土)から

受付時間：午前 9 時 30 分～午後 8 時（窓口・電話）
申込方法：図書館窓口・電話
問合せ：狭山台図書館 TEL04-2958-3801

狭山台体育館の講座情報



身体引き締め&ストレッチ



自宅でも習慣化出来る
ストレッチを指導します。
1/5・19、2/2・16、3/2・16(月)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
【対象】高校生以上
【定員】15 名
【料金】1 回 700 円
※ネット予約は 600 円

はじめてヨガ



ヨガのポーズと呼吸法で美しい
体に！
1/5・19、2/2・16、
3/2・16・30(月)
午後 3 時 10 分～4 時
【対象】高校生以上
【定員】15 名
【料金】1 回 700 円
※ネット予約は 600 円

健康体操



体幹トレーニングを行い、体力の
維持・向上を目指します。
1/8・15・22・29、
2/5・12・19・26、
3/5・12・19・26(木)
午前 9 時 30 分～10 時 30 分
【対象】高校生以上
【定員】20 名
【料金】1 回 700 円
※ネット予約は 600 円

ちびっこ体操



親子で楽しく元気に体操をしま
しょう！
1/10、2/7、3/7(土)
午前 11 時 15 分～12 時 15 分
【対象】1 歳から 6 歳までの幼児
※ 4 歳未満は保護者同伴でお願い
いたします。
【定員】15 名(先着順)
【料金】1 回 600 円
【申込】開催日の 2 週間前から

骨盤ケア体操



骨盤周りのインナーマッスルを
活性化するエクササイズ。
1/11・25、2/8・22、
3/8・22(日)
午後 1 時 45 分～2 時 45 分
午後 2 時 50 分～3 時 50 分
【対象】高校生以上
【定員】13 名
【料金】1 回 700 円
※ネット予約は 600 円

受付時間：講座開始時間 30 分前～開始時まで

申込方法：①ホームページからの事前予約

※こちらの二次元コードから申込を行ってください。 →



②教室利用カードを持参して体育館窓口へ

※初めてご利用のお客様は、体育館窓口にて教室利用カードをお作りください。

問合せ：狭山台体育館 TEL04-2958-1201

健康 だより Vol.4

「立つ」と「座る」

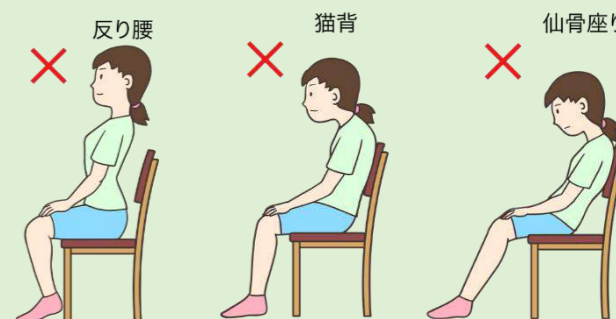
腰への負担は

どちらが大きい？

実は長時間座っている方が腰への負担が大きいのです。立っている時に比べ、普通に座っているだけで40%も腰の負担が増量します。背もたれに寄り掛かるような、背中や腰を丸めるような座り方では85~95%にまで増えると言われています。なお、腰の負担が一番少ない姿勢は仰向けで寝ている時で、立っている時の1/4の負担に抑えられます。

まずは、自身の普段の座り方を見直そう

職場で長時間のパソコン作業など上半身を前屈させたような姿勢で座っていると、腰痛発症率が上昇するとされています。腰痛は仕事や日常生活への支障をきたすだけでなく、高い医療費の負担にもつながります。



腰痛予防

デスクワーカーのためのトレーニング

座り仕事では、一日の大半を様々な姿勢で座って過ごすため、姿勢の硬直に耐えられるよう体幹の筋肉を鍛えることが必要です。その際に重視すべきなのは、体幹の最大筋力やパワーよりも、むしろ筋持久力です。具体的には、高回数で短い休息を挟むトレーニングや長時間の姿勢保持と短い休息を挟むトレーニングが効果的です。さらに身体の後面も姿勢を改善し潜在的に腰痛の発生を防ぐために適切にトレーニングすべき重要な部位です。トレーニングにおいては、上半身のプッシュ（押す）エクササイズよりもプル（引く）エクササイズを加える必要があります。

プランク



頭から脚までを真っすぐに保つ。肘は肩の真下に置く。
(20~30秒をキープ)

ウォールシット



股関節、膝関節を90°にする。
(20~30秒をキープ)

どくしよのじかん

今回のテーマ「オリンピック」



2026年2月6日から22日まで、イタリアのミラノ、コルティナダンペッツォにて冬季オリンピックが開催されます。寒い冬の楽しみの一つでもあるオリンピックですが、競技を進めていくうえで欠かせない存在が、「審判員」です。

今回は、オリンピックなど様々な大会で競技を見守り、時には選手をジャッジする役割を担う審判員について取り上げた本を紹介いたします。

彼らはスポーツのルールに則り、その瞬間を正しく捉え、判定しなければなりません。そして、その判断と判定はいついかなるときでも間違えていてはならない、正確であることが当然だと我々も考えていることでしょう。

本書は、サッカー、プロ野球、相撲、柔道といったスポーツで実績を残してきた審判員たちの

『審判はつらいよ』



鶴飼 克郎／著
小学館
780・7ウ

インタビューが綴られています。メジャーなスポーツならではの苦悩や、世界的に競技人口が増加したことから浮き彫りになった問題など、プレイヤーとは異なる目線からスポーツに迫ることができます。

試合に欠かせない存在である審判が、どんなことを考えて試合に臨むのか、試合を見ているのか、オリンピックの観戦前に読んでみてはいかがでしょうか。

冬季オリンピックの人気競技フィギュアスケート。活躍する日本人が多く、注目度も高いですね。その一方で、興味はあるけれどルールや見方がよく分からない、という方も多いと思います。今回は、そんな方でもフィギュアスケートが楽しめる本を紹介いたします。

ジャンプは全部で6種類あります。中でも最も有名なのが、伊藤みどりさんや浅田真央さんでお馴染みのアクセルジャンプ。全てのジャンプの中で最も高難度の技です。前向きで踏み切った後、後ろ向きに降りるため、他の技よりも半回転多くなります。トリプルアクセルは、この跳び方で3回転半しているもの。唯一前向きで踏み切るため、初心者にも見分けやすいですよ。

ジャンプとともに大きな見せ場であるスピン。いいスピンは、回転が速くて中心がずれず、ポジションが明確なものだそうです。例えば、

『眠れなくなるほど面白いフィギュアスケート案内』



織田 信成／著
SBクリエイティブ
784・6オ

ビルマンスピン。片足を背後から頭上まで持ち上げブレードを掴んで回る必要があるため、柔軟性が求められる難しいスピンです。持ち上げた足が頭上に見えなければならぬため、ゆっくり足を持ち上げ、中途半端な位置で回転したのでは高得点が見込めません。

女子選手を中心に行われるスピンですので、注目してみてください。オリンピックで注目の選手も紹介されています。この本を読んで、フィギュアスケートを楽しみましょう！