

おかげさまで開館30周年！

盛岡市子ども科学館フリーペーパー【ノック】

あれも、これも、科学でつながる！
好奇心の扉が開かれる！

■発行／盛岡市子ども科学館 〒020-0866 盛岡市本宮字蛇屋敷13-1 TEL019-634-1171 www.kodomokagakukan.com/



盛岡市子ども科学館×Curves(カーブス)

「30分のフィットネス」を科学する

季節は、ようやく春。
ファッションが軽やかになって、外に出るのも楽しくて。
でも、寒さでちぢこまっていたせいか、なんとなく身体が重い…？

春は、何かを始めるにはちょうどいい季節。
身体を伸ばして、動かして、心と体をスッキリとしませんか。

今回の「Knock」では、「30分フィットネス」でおなじみの
女性専用フィットネス「Curves」に突撃取材！
「30分」で効果的に運動する方法や、その科学的根拠について伺ってきました。

「盛岡市子ども科学館」は今年で開館30周年。
これにちなみ、2013年は「30」をテーマに、
さまざまな事業を行っていきます。
フリーペーパー「Knock」もそのひとつ。
表面の特集では、いろんな「30」が登場しますよ。
お楽しみに！

スタッフ「ちばっち」が
体験してきました！



取材協力／カーブスジャパン www.curves.co.jp

カーブスのプログラム 「30分」だけで本当にいいの？

「継続」がなかなか難しい、ダイエットやトレーニング。カーブスの1回30分フィットネスなら気軽だし頑張れるかも？
だけど「30分だけ」で本当にいいの？ そんな疑問を解決するべく、「カーブス盛岡みたち」で訊いてきました。



カーブス盛岡みたち／盛岡市みたち3-2-38
TEL019-601-9090(10:00～19:00)
※盛岡にはほかにも「盛岡緑が丘店」「盛岡本宮店」「ホテル
ライン有町店」「盛岡津志田店」があります。詳しくはフリー
ダイヤル0120-441-029(平日10:00～18:00)へ。

キーワードは「30分」と「30秒」



「効果的な運動」の3要素を、 30分で効率よくこなす 独自プログラム

脂肪を燃やす「有酸素運動」、筋肉をつける(維持する)「筋力運動」、血液の循環を促しリラックス効果もある「ストレッチ」。この3つの要素を組み合わせた独自のプログラムで、30分という時間で効率よく成果を上げると同時に、無理なく続けられる「運動する習慣」も身につけることができます。

早く動かすほど負荷が大きくなる「油圧式」の器具なので、一人ひとりのペースや体力に合わせたトレーニングができるんですよ



いい、意外とキツイですね…。ちょっとやってみただけで腕がプルプルします～

「ちばっち」も体験してみました



サークル状に並んだ器具を、30秒ずつ時計回りに2周します。 ※イメージ写真(写真提供／カーブス)

プログラムのしくみをひもとくと…？

1 脂肪燃焼状態を維持

脂肪を燃焼させるには、「心拍数が平常時よりも60～80%上がっている」状態が理想。カーブスでは器具等を使った「筋力トレーニング」で心拍数アップ。その後有酸素運動を間にはさみながら、この理想状態をキープします。

2 酸素を体の隅々まで行き渡らせる

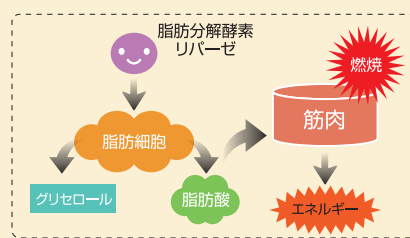
心拍数が上がった1の状態が続くと、滞りがちな毛細血管の血液の循環も活性化。体のすみずみまで酸素がいきわたるようになり、脂肪燃焼効果が高まります。

3 体温が上昇、脂肪分解酵素「リパーゼ」が活性化

脂肪分解酵素「リパーゼ」を活性化させるための運動量は、有酸素運動ならおよそ20分。カーブスは筋力トレーニングも組み込むことで、その時間を劇的に短縮。しかもいろんな種類の運動を30秒ずつ行う「サーキットトレーニング」なので、途中で飽きたり、辛く感じることもなく続けられます。

脂肪燃焼のしくみ

- ①酸素が十分に補給されることで、脂肪分解酵素「リパーゼ」が活性化。
- ②リパーゼの働きで脂肪が「遊離脂肪酸」と「グリセロール」に分解され、血液の循環により筋肉細胞へと運ばれる。
- ③筋肉細胞で「遊離脂肪酸」が酸素と結びつき、エネルギーに変換＝脂肪が燃焼される。

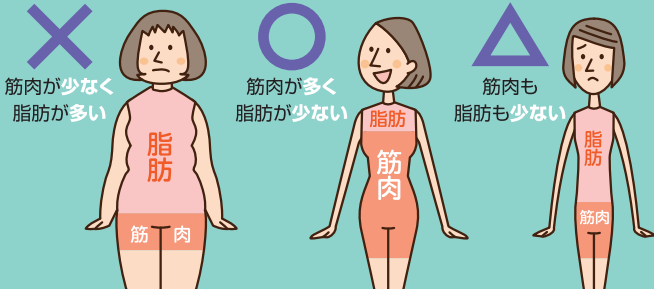


結論！

カーブスプログラムは
①短時間で脂肪燃焼を促す
②30秒ずつの繰り返して「飽きない」
③みんなと一緒だから「頑張れる」
④無理なく「続けられる」
が、30分間にぎゅっと詰まった
効率のいいトレーニング法だった！

美と健康の秘訣は 「筋肉」と「脂肪」のバランス

「若い頃はいくら食べても太らなかったのに…」と思うこと、ありませんか？
脂肪を燃やす「工場」でもある筋肉。「30歳を超えると、徐々に落ちて行く」というデータもあるほど、何もしないでいると筋肉はどんどん減少します。これが「太りやすい、やせにくい」原因のひとつ。ただ「やせなくちゃ」と極端な食事制限などでダイエットをすると、脂肪とともに筋肉も落としてしまい「不健康に見える」「血行が悪い」「免疫力が弱い」等健康面に影響を及ぼすケースも。適度な運動で筋肉をつけ「健康的なメタボリボディ」を目指しましょう。



※参考資料／カーブスマガジン(2012年Summer号)

【Q1】この仕事をはじめたきっかけは？

もともとスポーツが好きで、大学は体育学部に進学。卒業後、知人に薦められてこの仕事に就きました。

【Q2】心がけていることは？

「盛岡みたち」には、小学生から80代まで、幅広い年代の方がいらっやいます。「健康づくり」「シェイプアップ」など目的もそれぞれ。一人ひとりの気持ちに寄り添ったアドバイスやサポートを心がけています。

【Q3】やりがいを感じるのはどんなとき？

ここに通っているみなさんが「効果があった」と喜んでくれるときです。「肩こりや腰痛が治った」、「通うのが楽しい」という言葉を聞くと本当にうれしいです。

INTERVIEW インタビュー



話を聞いた人／若柳瑛子さん
(カーブス盛岡みたち常駐マネージャー)

スタッフ日記

今までフィットネスは「シェイプアップしたい人」や「アスリート志向の人」のためのもの、というイメージを持っていましたが、「筋肉をつける、維持すること」は誰にとっても大切なことなのだと知りました。そういえば、最近全然運動していない…と、自分を振り返りつつ、幅広い世代の方々が元気に、そして楽しそうにトレーニングに動いているのを見て「私も頑張ろう！」と思いました。



おかげさまで 30周年!

「盛岡市子ども科学館」が 生まれた年にタイムスリップ してみたよ。

「盛岡市子ども科学館」は、
今年5月5日で30歳。
というわけで、30年前に
写真でタイムスリップ!
今現在とどこが違うか、
見比べてみましょう。



コメンテーター
子ども科学館 竹田館長

アシスタント
ちばっち

これは、子ども科学館が
オープンした頃の写真。
すっかり田んぼに囲まれて
いるね。

道のカタチも
今と全然違いますね!

(写真提供/ゆいねっと盛南)



開館当時、科学館の周りには田園
風景が広がっていました。隣には
野球場もあったそうですよ。



エントランスには受付のカウンター。
その隣にはミュージアムショップもあります。



(写真提供/盛岡市)



(写真提供/盛岡市)



第3展示室はサイエンスショーのステージ。
子どもの遊びスペースもできました。

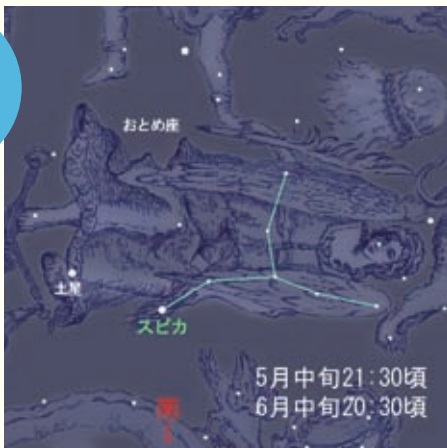
※開館10周年を記念し、小・中学生を対象に「盛岡市子ども科学館」シンボルマークを募集。応募点数52点の中から、盛岡市立本宮小学校当時6年生の高橋俊幸さんの作品が選ばれました。「こかぼう」と名前がついたのは平成7年7月12日。名づけ親は北海道東光中学校3年生村上幸子さん。

ちなみに僕「こかぼう」は、
この10年後に生まれたんだよ!



星座 コラム

「おとめ座」 女神の輝き



夏至にむけ、日が暮れるのが遅くなってきました。夜空を見上げると、そこに春を告げる女神さまがほほ笑んでいます。南の空で青白い色をした一等星「スピカ」を見つけたら、右上にむかってアルファベットの「Y」をななめにしたような星のならびを探してみてください。それが「おとめ座」です。

おとめ座は、ふたつの顔を持つ女神とされ、右手に持つ羽根ペンは正義の女神アストレアを、左手の麦の穂は農業の女神デーメテルを、それぞれ表わしているのだそうです。スピカはちょうど麦の部分に輝く星です。じつは「スピカ」には「穂先のように」とがったもの」という意味があるそうで、スパイクシューズの「スパイク」と同じ語源なんです。

そう言われると、とがったような光を思い浮かべてしまいますが、春の宵空で見上げるスピカは、鋭いというより、どこかまあるい優しさに満ちた光に見えるのです。みなさんの目にはどう映るでしょう。今夜星空を見上げてみませんか?

盛岡市子ども科学館イベント情報

子ども科学館まつり 5月3日(金)～5日(日)

ものづくりをしながら、科学を体験しよう!

●工作コーナー「スパーボール」「光るプラ板キーホルダー」「ペットボトル空気砲」
9時～16時(20分程度、随時受付) / 各150円 ※材料がなくなり次第終了します
●サイエンスショー「風船であそぼう!」①11:45～②14:45～(15分程度)
※展示室の入館料が必要です

ふしぎな感触!スライムを作ろう
●実験コーナー「スライム」/9:00～16:00(15分程度、随時受付) / 50円
※材料がなくなり次第終了します

シャボン玉であそぼう
●シャボン玉コーナー/9:00～16:00 / 雨天時・強風時は中止

サイエンスショー

毎週日曜・祝日/14:00～(20分程度)
●4月・5月「シャボン玉であそぼう!」●6月「ドライアイスであそぼう!」
※展示室の入館料が必要です

ワークショップ

毎週日曜・祝日/①11:00～12:30、②15:00～16:00 / 随時受付
●4月「エコ」電話 ①30名、②20名/300円 ●5月「発泡ウレタンマグネット」
①40名、②30名/150円 ●6月「紫外線チェックストラップ」①35名、
②25名/200円 ※展示室の入館料が必要です

ナイトミュージアム

毎月第1土曜日/18:00～21:00(5～8月)
※悪天候時は20:00で閉館します。

●今夜の星空みどころ案内●星を見る会●プラネタリウム特別放映●夜の実験室

サイエンスドーム

プラネタリウム室 / 一般300円、4歳～中学生100円 / 定員160人
●子ども時間/①10:30～②13:30 ●星空の時間/①11:30～
②15:30 ●映像の時間/14:30～ ※平日は「星空の時間」のみ放映

[詳しくはWEBまたは電話でお問い合わせください]

盛南エリアイベント情報

お散歩がてらのぞいてみよう!

■岩手県立美術館 電話019-658-1711

9:30～18:00(入館は17:30まで) / 月曜休館(祝日の場合開館、直後の平日休館) / 常設展観覧券一般400円、学生300円、高校生以下は無料(企画展観覧券は別途。企画展観覧券で常設展も入場可)
「東日本大震災復興支援 若沖が来てくれたープライスコレクション 江戸絵画の美と生命ー」
5月18日(土)～7月15日(月・祝) / 一般・学生800円、高校生以下無料 / アメリカ・カリフォルニア在住の著名な日本美術コレクター、ジョー・プライス氏のコレクションの中から、江戸期の絵師・伊藤若沖(じゃくちゅう)を中心とした日本近世美術の名品を展示

■志波城古代公園 電話019-658-1710

9:00～17:00 / 年末年始休園
「志波城・古代の森植樹祭」
6月2日(日曜日) / 10:30～12:00 / 園児や小学生とその家族50組(応募者多数の場合は抽選) / 無料 / 志波城古代公園マスコットの「しむるくん」と一緒に、木を植えて緑いっぱいの公園にしよう! / 5月24日(金曜)17:00までに、参加者全員の事前住所・電話番号(あればファックス番号も)所属(幼稚園・保育園、学校の名前、学年)を明記の上、はがき・ファックス・E-mailで下記に申込みください。
●はがき / 〒020-0866 盛岡市本宮6丁目10-15「ゆいネット盛南事務局」
●ファックス / 019-635-7990 ●E-mail / info@yui-seinan.jp

■原敬記念館 電話019-636-1192

9:00～17:00(入館は16:30まで) / 月曜休館(祝日の場合は翌日)、毎月最終火曜日、年末年始※ほか臨時休館あり / 一般200円、小中学生50円
「原敬家開放」
4月～10月の土・日・祝、4月27日(土)～5月12日(日) / 9:00～17:00(生家見学は16:00まで) / 約160年前に生まれた盛岡市出身の原敬が15歳まで過ごした家を見学。

■盛岡市先人記念館 電話019-659-3338

9:00～17:00(入館は16:30まで) / 月曜休館(祝日の場合は翌日)、毎月最終火曜日、年末年始※ほか臨時休館あり / 一般200円、小中学生100円

「平成24年新収蔵資料展」

5月18日(土)～7月21日(日) / 平成24年の1年間に当館で寄贈、購入などで収蔵した資料を一堂に紹介します。金田一京助が揮毫した書「ふる郷の歌」、藤島静山画「花鳥図」、深沢紅子画「すかしゆり」など貴重な資料を多数展示する予定です。

■盛岡市遺跡の学び館 電話019-635-6600

9:00～17:00(入館は16:30まで) / 月曜休館(祝日の場合は翌日)、毎月最終火曜日、年末年始※ほか臨時休館あり / 一般200円、小中学生100円
「コールドンウィーク 古代体験ひろば」
4月27日(土)～5月6日(月・休) ※4月30日(火)は休館日 / 10:00～11:30、13:00～14:30 / 勾玉作り(材料費300円)や古代風ストラップ(材料費100円)、火おこし(無料)など、楽しく昔の体験 / 予約不要。別途入館料がかかります。

みらいえインフォメーション

■杜の住宅公園 みらいえ

電話019-681-7022 / 10:00～17:00 / 水曜日定休
「春の住宅フェア第2弾 アンケート大抽選会」
●抽選期間 / 4月1日(月)～4月30日(火) / 来場し、アンケートに答えると素敵なプレゼントがもらえるかも?
「GWフェスタ」
●4月27日(土)～5月12日(日) / ミニ緑地、空中見学会、パルーンアート教室など、日替わりのイベントが盛りだくさん!

盛南トリビア seinan trivia

一杜の道の歩道一

盛南地区のシンボルロード「杜の道」は片道2車線の立派な道路である。歩道にも相当力を入れて設計してある。歩行者用と自転車用に区切られている。こればかりではない。何と歩道は片側3車線なのだ。(3歩線と言うのかな?)

おいしい&たのしい!とっておきスポット No.5 盛南エリアのお店紹介

「ていねいで、おいしいごはん」に癒される、おうちカフェ。

CAFE HARADA

イオンモール盛岡南そばの住宅街。看板に注意しないと見過ごしてしまいうような、街並に溶け込んでいる「CAFE HARADA」。岩手県産を中心とする食材を使った、ていねいでおいしい「手料理」を味わえるお店です。玄関で靴を脱ぐスタイルは、おうちにお邪魔してごはんをごちそうになっている気分。ひとりでも、誰かと一緒に、もくろぎのひとときをプレゼントしてくれる「とっておき」のダイニングです。



主菜と副菜、ご飯、スープ類、デザート&コーヒーがセットの「今週のお食事(950円)」「(手前)、自家製ベーコン使用の「アマトリチャーナ(スープ、サラダ付き1,000円)」「(奥)などバスタ類もおすすめ。住宅街にたたずむお店。看板が目印です。

盛岡市本宮7丁目6-33

電話019-636-3361

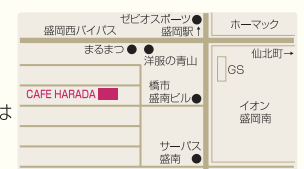
■営業時間 / 11:30～14:30

(ラストオーダー14:00)

デナータイム(17:30～21:00)は予約制

■定休日 / 月・火曜日

※臨時休業の場合あり



おたより募集!

盛岡市子ども科学館「Knock」では、おたよりを募集しています。感想や「科学のギモン」「科学館でこんなことしてみたい」など、なんでもOK!抽選で5人に「こかぼうソーラーLEDライト」をプレゼント。みなさんのおたより待っています!

■締め切り / 7月5日(金)

■宛先 / 〒020-0866 盛岡市本宮字蛇屋敷13-1

「盛岡市子ども科学館 Knock」係