

2023年始まってすでに1ヶ月が過ぎようとしています。早いですね～。

年末年始の出来事を書きたいと思います。年末年始は地元（富士山の麓）で過ごしました。年越しはお酒も入り21時には就寝していましたが、元旦は元気いっぱい子供と甥っ子と、いい大人達で走ってきました！

「よーいドン」と誰かが言えば本能で走ってしまう…訳のわからない感じが面白くなり、初大笑いしながら走ってました。昔は記録を狙って走っていた時期もありましたが、今は皆でわいわい走るのが楽しいお年頃です。



トレーニング室 スタッフ  
林 絵理

その後はすぐ近くの温泉で身体を清めてきました。各地の温泉も好きですが、やっぱり地元のお湯が落ち着きます。

そして…なんといっても冬の富士山は雪を被り、空気の澄んだこの時期が山脈もくっきり見えて綺麗です！富士山がかかる県（山梨と静岡）あるあるで、ほとんどの人が「自分の家から見える富士山が1番綺麗！」と言います。私もそう思ってます（笑）。また幼い頃は富士山にかかる雲をみて天気予想したり、被っている雪の具合をみて季節の訪れを感じたり、ぼーっと眺めて無になったり、元気になったり…生活の一部でした。親と同じで当たり前にあると気づかないですが、離れてみるとありがたみ、凄さを知るもんですね。

まだまだ寒い日が続きますが、ウイルスに負けないよう滋賀アリーナで体づくりしましょう！皆さん、お気軽に声をかけてください。



**SHIGA**  
**DAIHASTU ARENA**  
**Training Room**  
**News Letter Vol.02**



オープン1ヶ月を振り返る

# トレ室の

# 数字

## 12月の延べ利用者数！

# 1,166

人

滋賀ダイハツアリーナのオープン日である12月1日から昨年の最終営業日12月30日まで、休館日を除く29日間で1,166人がトレーニング室を利用！1日あたりの利用者数を計算すると40人以上が利用したことになる。さらに、1月はニュースレターの執筆時点で1日あたり60人程度に利用者数が増加。まだまだ空いてる時間帯があるので、混雑が気になる方は利用時間をいつもと変えてみるのもおすすめ！

で1日あたり60人程度に利用者数が増加。まだまだ空いてる時間帯があるので、混雑が気になる方は利用時間をいつもと変えてみるのもおすすめ！

## 12月に最も多くトレ室を利用した方の利用日数！

みなさんはどのくらいの頻度でトレーニング室を利用しているだろうか？トレーニングの頻度は人それぞれだが、12月に最も多くトレーニング室を利用した方の利用日数は実に21日！これは週5日のペースで通っていた、すなわち12月の1ヶ月間は週5日の頻度でトレーニングを継続したことを裏付ける数字とも言える。闇雲にたくさんやれば良いというわけではないにせよ、計画的にこれくらいの頻度でトレーニングを実施できれば、きっと成果が表れるはず！

# 21

日

## スープリュームビジョンの最高回数

体力測定の特典測定で実施できる測定の一つが動体視力。基本的な測定として、縦横無尽に次々と光るボタンに反応し、30秒間でボタンを何回押せるか測定する通称”モグラたたき”を実施している。12月

# 69

回

は個人、団体問わず、さまざまな年代の方がこれに挑戦しており、測定記録として残っている中での最高記録は69回！今後70回を超える方が現れるかに注目していきたいところ。

