

勤福トレジジム新聞 1月号

トレーニングを始めるために 知っておきたい5つの事

新しい一年の始まりです！
本年も、皆様のご来館を心よりお待ちしております。スタッフ一同、
よろしくお願致します。

さて、年末年始にお休みしていた体の調子はいかがでしたか？
「一年の計は元日にあり」という言葉があるように、目標新たにト
レーニングを始めた方もいらつしやるのでは…
今号では、トレーニングを効率よく・効果的に行なうための「5
つの事」をお伝え致します。

① トレーニングに適した服装

近年のスポーツウェアはデザイン性に富み、一見すると私服と見紛うほど。勤労福祉会館トレーニング室では、左記のように、
エアに関してお願をしています。
・ジーンズ、スカート類でのご利用はできません
・土足ではご利用できません

② 体調の確認

体調がイイチ：そんな時には左記のセルフチェックを参考に
して見ましょう。

トレーニング当日のセルフチェック10のポイント

1. 熱はないか
2. 体はだるくないか
3. 昨夜の睡眠は十分か
4. 食欲はあるか
5. 下痢をしていないか
6. 頭痛や胸痛はないか
7. 関節の痛みはないか
8. 過労はないか
9. 前回の運動の疲れは残っていないか
10. 今日の運動を実施する意欲は十分にあるか

③ ウォーミングアップとクールダウン

ウォーミングアップの目的と効果

☆運動中の傷害や事故の予防と運動パフォーマンスの向上

●低強度の運動で筋温や心拍数を上げ、血流を良くし筋や腱の粘性を低下させる。そこで関節を大きく動かすことで関節の可動域を広げるとともにスムーズな動きで、主運動に取り組めるようになります。

☆神経機能の亢進

神経の情報伝達速度は体温の上昇に依存して速くなります。また、交感神経活動の亢進により、「やるぞ」という前向きな気持ちになります。

クールダウンの目的と効果

☆乳酸などの疲労物質除去の亢進

●低・中強度の運動により、筋に蓄積された乳酸などを血液に拡散、除去することに貢献します。

☆著しい血圧低下の予防

●運動後に低強度の動的運動を継続することにより、心拍数や一回拍出量や静脈還流量の急激な減少が抑制されるため、著しい血圧の低下が抑制される。

④ 水分補給

運動後の水分補給にスポーツドリンクを選んではまいがちですが、これは肥満を引き起こす原因となりますので要注意！疲労している時には身体は甘いものを欲しがります。スポーツドリンクは、カリウムと表示されていても人工甘味料が含まれている場合がほとんどです。

運動後の水分摂取は、水が理想的な水分補給飲料といえますね。

⑤ エネルギー補給入浴（疲労回復）

運動をしたあとは、すぐ食事を摂取するのではなく、少しの間身体（内蔵）を休ませてあげることが大切です。特にハードな運動は身体（内蔵）にストレスを与えるので、身体が必要以上にエネルギーを吸収してしまうことがあります。過食の原因ともなります。

また、運動直後の栄養補給はタンパク質を充分摂取する事を心掛けるのがベストです。運動によって傷ついた筋繊維を回復させる効果があります。運動を終えてから20〜60分後に栄養を摂取するのが理想的です。

エクササイズのおあとはお風呂に入ってさっぱりしたいですよね。でもエクササイズ直後の入浴は厳禁。せつかく汗を流して脂肪分解が進んでいるのに、入浴することによって脂肪燃焼作用を阻害してしまうのです。エクササイズ後は、軽くシャワーを浴びるか、エクササイズ後30分以上経ってから入浴するのが理想的です。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。予めご了承承願します。

休日館
（日）
（月）
（火）
1日
2日
3日