

今回は朝トレーニングに注目！！

運動しなきゃと思っても日々の仕事や家事に忙しく過ごしていると、どうしても運動する機会を失ってしまいがち。最近では朝の時間を有効に使おうという「朝活」が盛んに行われています。皆様が年末年始を健康で過ごせるように今回は朝トレーニングの効果とコツを紹介します。

朝トレーニングをすると良いこと

人間の代謝にはリズムがあり、朝起きた後から徐々に代謝が上がり始めるので、朝にエクササイズをすると一気に代謝を上げることができます。そうして高まった代謝は、日中もほとんど変わらず高いままの状態をキープできるのです。また、同じエクササイズでも夜に行うか朝に行うかでエネルギー消費量が変わります。夜にエクササイズを行った場合と朝にエクササイズを行った場合を比べると、朝に行った方が10%も多くエネルギーを消費できるのです。

代謝が高まると…

メンタル面

代謝が高まると、血行や消化・吸収がよくなり常に細胞は新しいものに生まれ変わります。活動して疲れていても、疲労物質を速やかに処理でき、疲れが残りにくくなるので体と共に心も元気になります。

健康面

代謝が高まると、体温が上がるので、手足の先まで血のめぐりが良くなって体が暖かくなります。さらに血行が良くなることで、慢性的な肩こりや頭痛、腰痛なども解消されます。

美容面

代謝が高まると、皮膚の新陳代謝もスムーズになるため、肌は常に新しい細胞に生まれ変わり、ツヤやハリが出ます。



朝トレーニングを始める前に…

▽早寝を心掛けよう！

早く寝ることで翌日の目覚めが良くなるばかりでなく、睡眠時間・体温・血圧・成長ホルモンなどを調節している体内時計を正しいリズムに整え、体調や頭の動きを良くしてくれます。

▽最初から無理をしない！

初めから過度なトレーニングを行ってしまうと、長続きしませんし、朝から体が疲れてしまい昼間眠くなってしまう原因になりますので、無理はせず習慣にすることを心掛けましょう。

▽しっかり体を目覚めさせてから運動する！

起床直後は筋肉や身体はまだ目覚めていないので、時間をかけてストレッチや柔軟体操などを行ってから、ゆっくりとペースをあげていきましょう。

▽タイミングは朝食前！

朝食前に運動をすると、筋肉に貯蔵された炭水化物が使われ、これが少なくなると脂肪をエネルギーとして使うようになるので、朝食前の軽い運動は体脂肪減少のための時間としてタイミングが良く、とても効率が良いのです。

▽水分と栄養を補給しておく！

水分を一杯とバナナなど軽いものを食べてからトレーニングを行うと栄養不足にならずに済みます。ゼリーやヨーグルトなども効果的です。

トレーニングの内容については、ストレッチやラジオ体操、軽いジョギングなど個々のペースに合わせて気持ちよく行い終わってから心地よい疲労感を得られるような運動にしましょう。慣れてきたら、週2~3回（一日おき程度）運動を行うようにしていくと、より運動効果が期待できます。生活バランスにあわせて負担にならない頻度からスタートさせましょう。健康で良いお年をお迎え下さい！

トレーニングルーム

情報



簡単！生姜でカラダぽかぽか温かスープ

かぶと生姜のスープ

- 材料☆かぶ … 1 株
 生姜 … 1 かけ(親指の第一関節位)
 ※生姜チューブだと10cmくらい
 コンソメキューブ … 1 個
 水 … 500cc
 塩コショウ … 少々
 サラダ油 … 適量



①生姜を千切り,かぶをくし型に,葉っぱはざく切りにします。



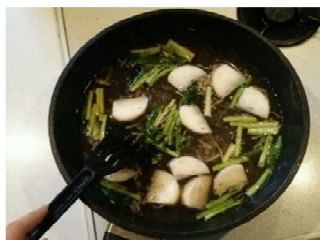
②鍋にサラダ油を熱し,生姜を弱火で炒めて香りを出します。



③中火にして葉を加え,しんなりするまで炒めます。



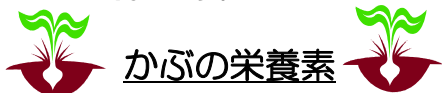
④かぶも加え,なじむくらい炒めます。



⑤水とコンソメを入れ,煮立つまでは強火,煮立ったら弱火にして10~15分コトコト煮ます。塩コショウで味を調えます。



⑥出来上がり♪



胃腸を温め,冷えによる腹痛を予防する食品として古くから珍重されてきました。ビタミンCが含まれており,冬の風邪予防に有効です。

平成26年度 開放時間

- 月～水曜日 16:30～19:00 (A)
 木 金 曜日 14:40～19:00 (B)
 土 曜日 12:15～17:00 (C)
 利用講習会 12:15～12:45 (△印がついてる日)



※講習会は要予約。

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

1月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 休	2 休	3 休	4 休
5 休	6 休	7 休	8 休	9 B	10 C	11 休
12 休	13 A	14 A	15 B	16 休	17 休	18 休
19 休	20 A	21 A	22 A	23 △ B	24 C	25 休
26 A	27 A	28 A	29 B	30 B	31 C	