

今回は**有酸素・無酸素運動**に注目！！

今回は有酸素・無酸素運動に注目しました。風邪やインフルエンザが流行る季節なので、積極的に運動をしてウイルスから体を守りましょう！

有酸素運動って？

有酸素運動とは全身の細胞に新鮮な酸素を供給し、細胞を活性化させる運動です。筋肉にあまり強い負荷をかけずに長時間筋肉を動かして続け、継続的に組織や細胞に酸素を供給することにより脂肪燃焼効果を上げる全身運動です。

有酸素運動

- ・ジョギング(負荷軽い)
- ・ウォーキング
- ・水泳
- ・なわとび
- ・サイクリング
- ・ダンス
- ・フラフープ
- ・踏み台昇降

運動を始めるとまず、糖質が体を動かす燃料として消費されます。その後、脂質が燃料として消費され始めます。脂質が燃料として消費され始めるのが運動を始めたおおよそ20分後なので、20分程度続けて行うことにより、脂肪が燃焼し始めます。息苦しくならないような強度で、軽く汗ばむ程度の運動をしましょう。無理して浅い呼吸になると脂肪を燃焼するために必要な酸素が不足してしまい体脂肪が効率よく燃えなくなります。

無酸素運動って？

無酸素運動は「無酸素」なので、呼吸をしないというわけではありません。無酸素運動は、有酸素運動とは異なり、筋肉内のグリコーゲン(糖質)などを利用してエネルギーを生み出します。酸素を使わないので有酸素運動のように長時間の運動はできませんが、最大限の力を発揮することができます。筋肉が活性化されることで基礎代謝量が増えて、太りにくい体質になります。

無酸素運動

- ・腕立て伏せなどの筋力トレーニング
- ・重量挙げ
- ・懸垂
- ・短距離ダッシュ
- ・水泳
- ・ジョギング(負荷重い)

無酸素運動は短時間ですが、負荷の重い運動です。運動を始めるとまず、血液中の糖質が体を動かす燃料として消費されます。血液中の糖質が無くなると今度は、筋肉や肝臓に蓄えてあった糖質(グリコーゲン)を燃料として消費します。なのでトレーニングを行う30分前くらいに栄養補給をしましょう。

自宅で出来る運動

踏み台昇降

- ①どちらの足からでもよいので、踏み台にのります。
- ②登った足から降ります。
- ③次は、1の反対の足からのります。

これを繰り返しましょう。

※注意点※

- ・踏み台昇降運動の前には入念にストレッチをしましょう。
- ・効果的な持続時間は20分以上ですが、10分程度でも効果があります。
- ・姿勢を正しくして行いましょう。

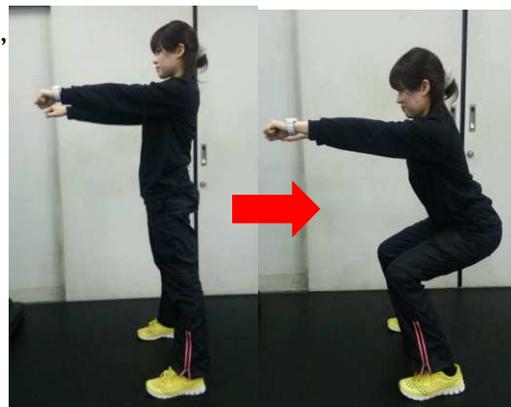


スクワット

- ①両足を腰幅に開いて立ちます。
- ②背中をまっすぐに伸ばし、腕を床と平行に保ちましょう。
- ③息を吸いながら、1から4まで数えつつ、ゆっくりと腰を落としてください
- ④4秒目で太ももと床が平行になるようにします。
- ⑤息を吐きながら、2カウントで元の姿勢に戻ります。

※注意点※

- ・④の時、つま先と同じ方向にむくように膝を曲げる。
- ・横から見たときに、お尻が後ろに突き出たような姿勢になるようにします。



有酸素運動と無酸素運動それぞれに長所があり、両方組み合わせて行うのが最高の方法ではありますが、運動することを習慣づけることはなかなか難しいことです。そんなときは、どちらか片方でも構いませんので、自分が続けられると思う方を取り入れて続けてみてください。どちらも運動している事には変わりはないので、有酸素運動であってもある程度は筋肉を活性化してくれますし、無酸素運動にも多少は脂肪燃焼効果があります。実際は「続けること」が1番大切なので、自分が無理なくできる運動を選びましょう！

トレーニングルーム 情報

新しいスタッフが増えました！



新しいスタッフは、受付担当の**青柳 知亜希**, 受付兼トレーニングルーム担当の**長澤 敦**です。
長澤は柔道整復師なので体の悩みや気になる事があればお気軽にご相談下さい。大学内での治療は行えませんが皆様の体の悩みや疑問を解決できるようにアドバイスをいたします。病院へかかるか悩んでいる…など。まずは体育館管理室にお越しください☆お待ちしております。

ひとくち
コラム

冷え解消のツボ

まだまだ
寒い日が
続くので..

ツボ名：三陰交（さんいんこう）
場所：内くるぶしの頂点から親指を除く指3-4本上の高さのところにあります。
押し方：親指をツボに当て、ほかの指はスネをつかんで安定させ、深いところまでギュッと押し込んでいき、5秒ほど押しして緩めます。

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)
春休みの開放時間 10:00～17:00 (D)
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。

2月の開放スケジュール

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