SportZERO

No.24

今回は〇〇しながらエクササイズに注目！！

新学期は新たな気持ちでスタートがきれるようにしたいですよね。そのためにも,心と体の健康は第一です。運動をすれば心身共に良いのは分かっていますが,忙しくなかなか運動する時間が取れない方が多いと思います。
そこで今回は日常生活のなかでも出来るエクササイズをご紹介します！お試しあれ！

通勤,通学しながらエクササイズ

立っているとき

≪足先をグーパーにする≫
立った状態で足先を開いたり閉じたりグーパーにすることで足先がほぐれ,骨盤のゆがみの予防になります。

≪左右に腰を捻り≫
立った状態で肩幅に足を開き左右に腰を捻ります。ウエストの引締め効果があります。

座っているとき

≪足上げキープ運動≫
椅子に座ったまま,両足を床から10cmくらいの高さで浮かせて,その姿勢を保ちます。安定しない場合は,椅子の端を両手で握りましょう。
お腹のエクササイズです。

≪ひとり足相撲≫
イスに座り,足首を前後に重ね,両足で押し合う。足を組み換えて同じように押し合う。必ず膝を曲げて押し合うこと。脚の血流を良くし疲れやむくみをとる効果があります。

通勤,通学中の電車やバスの車内では,立っているだけで座っている時よりも2倍のエネルギーを消費できます。 車内での揺れなどで自然と負荷がかかるので,エクササイズのやり方によっては,より効果を得ることができます。

家事をしながらストレッチ

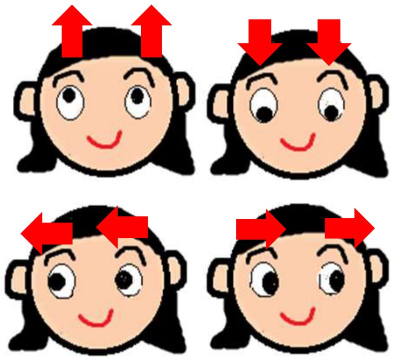
≪かかとを上げ下げ≫
お皿洗いをしながら,かかとを上げ下げ。
１秒１回のテンポで10回,１秒２回のテンポで20回,合計30回。

≪ふくらはぎストレッチ≫
掃除機をかけながら半歩前にでているつま先を立てて,ふくらはぎを15秒伸ばす。
反対も同様に。

ふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」と呼ばれ,血液,リンパを末端から心臓に戻すポンプの役割を担っています。このストレッチで冷え,むくみが解消され,足の疲れが取れ易くなります。体の筋肉がほぐれて心地よいくらいのストレッチを意識しながら,家事を楽しんでみてください。

仕事をしながらストレッチ

≪目を動かす≫
目を上下,左右,斜めに動かすだけです。これで目を動かしている筋肉がほぐれます。簡単ですが,初めのうちは思ったように目を動かせないことがあります。そんなときは,指を使って行います。まず,人差し指を目の前に立てます。その指から目を離さないようにして,指を上下,左右,斜め,そして大きな円を描くように動かします。このとき,顔が一緒に動かないように気をつけてください。



目の周りの筋肉も手や脚など他の筋肉と同じように,力が入り続ければ血行が悪くなり,ハリやコリが発生します。筋肉にハリやコリが発生している時に,目が疲れたと感じるので目の疲れを取るには,目の周りの筋肉の血行を良くして,ほぐしてあげることが必要です。

まずは,気が付いた時にやる！

無理せず気付いた時に行い,徐々に日常生活の活動量を増やしていきましょう。体を動かす習慣を身に付けて,健康に過ごしたいですね！

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！

トレーニングルーム情報

フライパンで簡単！短時間で出来る！

かれいの煮つけ

材料☆かれい	…１～２切れ
醤油	…大さじ２
砂糖	…大さじ１
みりん	…大さじ１
しょうがチューブ	…約１cm程

①かれいを軽く洗って切れ目を入れます。
臭みが気になる方は,1枚に対し大さじ1の酒をまんべんなくかけておきます。（分量外です。）

②みりん以外の調味料を全てフライパンに入れて軽く混ぜて煮立たせます。

③火を弱火にかえて,煮立った調味料の中にかれいを入れます。

④アルミホイルをかけて落し蓋のかわりにします。このまま6分ほど煮ます。

⑤6分たったらみりんを回し入れて一煮立ちさせます。

⑥盛り付けて完成です！

かれいの栄養素

ビタミンD・パントテン酸・コラーゲン・ビタミンB2が豊富に含まれており,皮膚や髪,爪の健康維持によいとされています。煮付けにしてしばらくそのままにしておくと,煮汁が固まってゼリー状になることがあります。これは,コラーゲンが煮汁に流出したものです。

平成２７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。
　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。

４月の開放スケジュール

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

体育館管理室　内線（2090）