

平成28年度2月号

スポ振通信

今月のテーマ

有酸素運動のススメ

寒い日が続き、私は「今日1日布団から出なくて良い方法」を毎朝考えておりますがそうはいきませんね(笑)

この時期寒さで体に余計な力が入り、体の中の血管も収縮し、血行が悪くなる、冷え性になりやすい・・・良くないことだらけです。そんな寒い時期だからこそ体を動かして寒さを吹き飛ばしましょう！さらに今回おすすめする「**有酸素運動**」は大きな負荷は必要ない。つまり、**頑張りすぎなくていいんです！**

有酸素運動とは

脂肪や糖質を酸素によってエネルギーに変えながら行う、規則的な繰り返しのある**比較的軽い運動**。

引用：デジタル大辞泉

有酸素運動のPOINT

その①:体への負担が少ない

その②:動きがゆっくりでもできる

その③:こまめな水分補給

その④:心拍数の目安は1分間で110~120

その⑤:運動時間に限らず効果が期待できる

その⑥:手軽にできる運動である

有酸素運動のPOINT



息があがらない程度の運動でOK！
無理なく長期間続けることが大切！

おすすめの!

有酸素運動

☆ウォーキング☆

運動効果を高める歩き方

顔

あごを軽く引き、前を向く。

目

視線を 10m~20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

腕

肘を約 90 度程度に曲げて前後に大きくふる。

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にする。

膝

膝をしっかり伸ばし前に振り出す。

腰

一直線上を、歩くように意識する。

歩幅

歩幅は大きくする。

足

踵から着地し、足裏全体に体重がかかるよう移動する。

ウォーキングのPOINT

- 手軽に出来てほどよい有酸素運動です。
- 日常の歩数を増やすようにすることで生活習慣病を予防することができます。
- 歩数計を身につけることで目標が設定しやすくなります。
- 気楽に無理なく長く続けることが重要です。

他におすすめの運動は・・・

☆水泳☆

膝などにかかる負担が少なく全身の筋肉を使った有酸素運動です。

また、泳げない人でも水中を歩くだけでも十分な運動効果が期待できます。

泳ぐ場合は呼吸の制限がかかるために心肺機能の向上が期待できます。



☆サイクリング☆

ウォーキングに比べて足首や膝への負担が少なく遠くまで行けるので気持ち良いですね。

また、ペダルをつま先で漕ぐようにするとさらに運動効果は高くなります。

ただしギアが重すぎると足への負担が大きすぎるために注意が必要です。



☆踏み台昇降☆

家でもできる手軽な運動です。丈夫な台を使い上に乗ったり降りたりをくりかえします。

台が高すぎると負荷が大きくなりすぎるので注意が必要です。

家事の合間などでもできる簡単な運動なのでおすすめですが、転倒しないようにご注意ください。



寒い時期だからこそ体を動かしましょう！



【指定管理者】とよすぽ・フィットネス21共同事業体

