

スポーツの秋！ 体を動かそう！



体を動かすことは、私たちにとってどのような影響があるのでしょうか。その効果や運動の仕方などを、本町の総合体育館でスポーツトレーナーとして活動されている武友寛先生にお話を聞きました。

桂川町総合体育館 トレーニングルームの風景

運動する効果とは

人は体を動かすことで、筋肉がポンプの役割をして、たくさんの血液を全身へ流すことができます。これにより、血管・筋肉・骨・内臓・心肺機能の発達、血液の循環、血圧の安定、脂肪の燃焼等の効果があります。

また、運動を始めると気になるのが体重ですが、体重はすぐには減りません。逆に筋肉等の発達により、増えることもありえます。脂肪が減るには、時間がかかりますので焦らないようにしましょう。

運動時の服装は

運動をするときは、汗をかくための厚着はしないでください。運動効果は、いかに筋肉を動かすかによって得られます。例えば1時間で10km走ったとき、気温35度の中で汗だくになって走ろうが、20度の中で快適に走ろうが、消費カロリーや筋力アップの効果は同じです。前者はただ汗をかくだけで、逆に必要な水分・ビタミン・ミネ

ラルを無駄に排出します。また、一時的に体重は落ちますが、脂肪ではなく、体に必要なものがなくなるので、摂取して元の体に戻さなくてはなりません。

足の指を鍛えよう

足は体の下部にあるので、血液が溜まりやすくなっています。そこで足を動かすことで、血流を良くすることが大切です。中でも足の指は、歩いたり、体を支えたりする上で重要な役割を果たしています。スムーズな歩行や転倒防止のためにも、まずは足の指から鍛えてみてはいかがでしょうか。

武友寛先生が指導します！

日時 毎週水曜日 18時～21時
毎週金曜日 9時～12時
場所 桂川町総合体育館
トレーニングルーム
料金 トレーニングルーム使用料
2時間 210円
その他 事前申込みは不要です。
問合せ先 桂川町総合体育館
☎ 65・5145