

体にいいこと
していますか？

スポーツNOW

スポーツ振興課
(内線276)

このコーナーでは、気軽に楽しめるスポーツ・体力づくりの情報などをご紹介します。

チューブ運動 (レジスタンストレーニング)

健康づくりのための身近な運動として、ウォーキングやジョギングは広く認識されるようになってきました。これらは有酸素運動といい、一定時間、比較的低負荷の同じ動作を繰り返すことにより、主に酸素を消費する方法で筋収縮のエネルギーを発生させます。ゴムチューブを使ったトレーニングは筋肉に、ある程度の負荷を与える運動で、無酸素運動といわれます。

有酸素運動

十分に長い時間をかけて心肺機能を刺激し、体内部に有益な効果をもたらす運動。心拍(90~120回/分)程度の息が弾むくらいの運動強度では、体中の脂肪が燃焼しやすい状態になるため、シェイプアップ効果などが期待できる。

無酸素運動

短距離走や重量挙げなど瞬間的に大きな力を出す運動。筋肉中のグリコーゲンがエネルギーを生み出す材料として使われる。短時間しか持続できない。筋力および筋量をアップさせることで、基礎代謝を上げ、太りにくい体をつくる。

筋力トレーニング(レジスタンスエクササイズ)は、重いバーベルやダンベルを持ち上げる動きをイメージするかもしれませんが、自重やゴムチューブなどを使って、比較的安全に行うこともできます。チューブは自分の筋力に合ったもの(10回程度を楽に繰り返せるくらい)を選びます。関節の可動域いっぱいには動かすことがポイントです。チューブを伸ばすときは息を吐き出し、戻すときは息を吸い、できるだけゆっくりと行います。また、どの筋肉を使っているのかを意識することが大切です。お風呂上がりやテレビを見ながらなど、ちょっとした時間をつくり、トレーニングの習慣を付けていきましょう。

健康で活動的な生活を送るために、有酸素運動と無酸素運動をうまく組み合わせると、より効果的です。次のようなトレーニングをしてみてくださいはいかがでしょう。

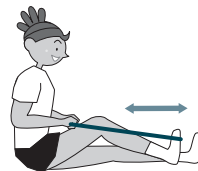
1. ひざの引きつけ

- ・チューブをひざに近いももに当て、下へ押すようにする。
- ・ゆっくりひざを持ち上げる。



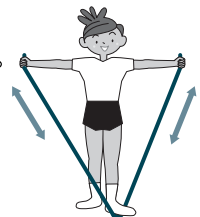
2. ひざ伸ばし

- ・片方の足先にチューブを巻き付け、ひざの曲げ伸ばしをする。
- ・左右両方の足について行う。



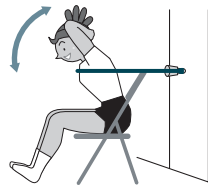
3. 肩の運動

- ・足でチューブの真ん中を踏む。
- ・両手を肩の高さまでゆっくり上げ下ろす。



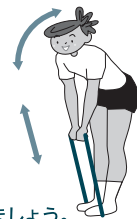
4. お腹の運動

- ・胸にチューブを巻き付け、端を固定する。
- ・背筋を伸ばし、上体をかがめる。



5. 背中の運動

- ・チューブを短く持って引き上げる。
- ・背中を曲げないように注意する。



※いずれの運動も、10回×2セットを目安に行いましょう。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。

◆いずれのイベントも、雨天中止

●夏の天体教室
日時 8月28日(火)
午後6時30分～9時

●夏の野鳥観察
日時 自由参加
内容 夏の野鳥観察

●バードウォッチング
日時 8月26日(日)
午前9時～11時30分

●樹木博士教室
日時 8月12日(日)
午前9時～11時30分

●昆虫教室
日時 8月5日(日)
午前9時～11時30分

催し物だより

8月

陶史の森
ネイチャーセンター
☎5144