



年が明けて1ヶ月

気温が低く、雪が降り続く日がありますが、皆さんどうお過ごしですか？

寒さは今月まで続きそうなので、暖かい格好でお出かけ下さいね。また、インフルエンザも流行っていますね。今年は、平熱でも関節痛や筋肉痛がひどければ、インフルエンザの可能性があるので。なので、気付かないうちに他人にうつしてしまうとか。異常なだるさ・寒気を感じたら我慢をしないでください。

今月もケガや病気に気をつけてトレーニングをしましょう！種目選びや強度設定など、疑問に思う事があったら指導員までお声掛けください(^O^)/

スポーツ指導員一同

2月の休館日

26(月)

基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

2月の測定会

27(火)・28(水)

基本は毎月、最終火曜・水曜です。
3階トレーニングルームで実施中。

Topics 1 全身のびのび教室がオススメです！

トレーニングルームでは、定期的に教室を開催しています。ストレッチからトレーニングまで曜日によって**教室時間帯とメニューが異なり、内容はその日によって変わります。**初めてトレーニングルームに来られた方や、**簡単なものから始めたい方は金曜日の13時～と15時～開催されている全身のびのびがオススメです。**トレーニングルームで行われている教室は30分の短い教室ですが、内容はつまっているので、是非ご参加ください！また、テーマによっては難易度も変わってきます。詳しくは指導員にお尋ねください！



Topics 2 目標設定の要件

年が明けて2ヶ月が経ちますが、今年はどんな目標を達成するか決めましたか？**目標を設定してトレーニングに励むことで、やる気も出て、継続もしやすくなる**と思います。それと、**できるだけ具体的で絞り込んだ目標が望ましいです。**例えば、足が速くなること。

などの漠然としたものではなく、10mダッシュのタイムを短縮する。という目標ではどちらの方が達成感を得られそうですか？具体的に決めていた方がメニューを組みやすいです。まだ決めていなかったという人は、まずは具体的な目標設定から始めましょう！

オースミ博士の！「コレやるべし！」

背骨の動きはすべての動きの基礎となる！

脊柱は体の中心にある、いわば大黒柱。骨を太くすることは出来ないが、脊椎1つ1つをしっかりと動かすことがとても大事！今回はみなさんが良く知っている**エクササイズ、キャット&ドッグ**を紹介します。



全体アドバイス

早く動かし過ぎないことが大事、背骨の動きを「呼吸に合わせて」ゆっくりと感じて動かすことで効果を得ることができる。

下川's Diary

趣味もストイックに！



私は趣味でバドミントンをしています。年明けから、初打ちも無事に終わり、今年も大きなケガが無いように楽しくやっとうと、毎年のように思っているのですが、今年はそれとは別に、いろんな大会に出て、結果が残せるように練習を頑張ってみようかと思っています。今までにも大会には何度か出ていて、なかなか結果を残せていませんでしたが、昨年やっと準優勝するところまでいきました！**今年はさらにそれ以上の優勝を目指したいと思います！**頻りに練習ができるわけではありませんが、**限りある時間の中で効率よく、かつストイックに練習していきたいと思っています。**また大会に出た際はなんらかの形で報告できればと思っていますので、それまでお待ちください。

西山タイムズ！^{栄養編}

冬は夏よりもカロリーを消費する!?



体温が低下しやすい冬は、より補給に気を配らないといけません。今回は体温を上げる為の補給術を紹介します。はじめに、人間の体には、食事を取ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費される**「食事誘発性熱産生」**という機能があります。この機能によりどれくらいのエネルギーが消費されるかは食事によって異なりますが、**流動食よりも固形食の方が、咀嚼回数が増えるので、消費量が高くなると言われています。**つまり、噛まないジェルなどを摂るよりも、おにぎりの方が体が温まりやすいのです。(諸説あり) まずはトレーニング前に食べる食べ物に気を付け、普段からよく噛むことを心がけましょう。