



# 2021年10月号 チャレンジ



## 秋の



# IN スクール短期



参加費

3,300円(税込)



入会特典

INスクール参加後、3日間以内に正式入会手続きされた方は下記特典プレゼント!!

《水泳》⇒水着+スクールバッグ

カード発行手数料 +

or

《体育》⇒体操着上下+スクールバッグ



お申し込みはお電話でご予約を

詳細は  
こちら♪



水泳場 セントラル

検索

## 個人塾

水泳・体育の  
個人指導です

☆ 料金

30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時

水泳 10/19 (火) 15:15~15:45

(五島・小山・谷内)

10/21 (木) 15:15~15:45

(五島・小山・谷内・佐々木)

体育 10/19 (火)・21 (木) 15:15~15:45  
(宮澤)

コーチと  
1対1で練習  
します♪



☆ 対象

3歳~大人

☆ 申込開始日

9月22日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日

開催日前日18:00まで

☆ 申込みは先着順となります。

## 運動の効果3

### 1.食後に運動をするメリット

- ・貧血やめまいなどを引き起こすリスクが低い。
- ・糖分の血中濃度が充分にあるので運動の質が高くなる  
(より重いものを、より長い距離を、より早く運動できる)  
運動効果を高める上で糖分の血中濃度は重要です。  
お腹が空いている状態では、運動のパフォーマンスに差がでてしまいます。
- ・血中糖分からのエネルギー⇒脂肪からのエネルギー⇒筋肉からのエネルギーという順番でエネルギーを使うので、筋肉を分解されることはほとんどない。



### 2.食後に運動するデメリット

- ・食後すぐに運動すると消化不良を起こす  
食後すぐの運動は厳禁です。おにぎり1個・バナナ1本程度だったら影響はほとんどありませんが、通常の食後であれば2時間は待ってから運動したいところです。
- ・運動の消費カロリーが脂肪まで届かずに終わってしまう(血中のグリコーゲンだけで足りてしまう)  
食後は、血中に栄養が満ちています。この状態の運動は身体にとっては非常に効率が良いですが、ダイエットをする方にとっては非常に効率が悪くなります。



食前・食後それぞれにメリットとデメリットがあります。

脂肪燃焼が目的の場合は、食前に有酸素運動を行い、食後に少し筋トレをいれるといいでしょう。

筋肉をつけることが目的の場合は、食後にがっつりと筋トレをするのがいいでしょう。

## 10月は運動の季節ですよ！

体を動かすのに気持ちの良い季節となりました。運動は健康づくりに欠かせません。適度な運動はストレスの解消にも繋がります。食欲の秋でもあります。食べ過ぎないように注意して、毎日の生活に運動を取り入れ、生活習慣改善の秋にしたいものですね。

### ■運動不足を解消しましょう！

運動不足に陥ると体力が低下し抵抗力も弱まってきます。カロリーもなかなか消費せず、肥満体となって、老化を早めてしまいます。運動機能の低下や体型のくずれだけなら、生活上さほど困ることもありませんが、運動不足の状態が長く続くと、やがて高血圧、糖尿病などの生活習慣病になってきます。女性は高脂血症と肥満になりやすいので、要注意です。運動をして体を動かすと、筋肉の新陳代謝が盛んになって、全身の筋肉に酸素を送る心臓や肺も活動するようになってきます。

### ■運動による効果

- ①血液中に血圧を下げる物質が増加します。
- ②筋肉が鍛錬されて、酸素の取り込みが効率よくできるようになります。
- ③脂肪が燃えやすくなり、肥満を防止します。
- ④ホルモン分泌が刺激され、ほてりや不眠などの自律神経失調症が改善されます。
- ⑤抑うつ状態や不安などの精神神経症の解消も期待できます。
- ⑥過度な運動は気分をリフレッシュさせる効果があります。



### ■ストレッチの約束事

運動前と運動後のストレッチはケガの予防と疲労回復にとっても大切です。

- ①楽な姿勢で
- ②自分の柔軟性に応じて
- ③反動をつけずに
- ④伸ばされている筋肉を意識しながら
- ⑤呼吸は自然に
- ⑥心地よく、笑顔で10秒～20秒間、左右交互に行います。

