

ISC 通信

2023 秋号

2023/10発行 Vol.36



スポーツの秋！ 運動効果を高めよう！

暑さが落ちつき
過ごしやすい
秋ですよー



ようやく過ごしやすい季節になりましたが、暑く長かった“夏”の疲れを引きずっていませんか？ なんとなく不調だと思われる方は、適度にカラダを動かし生活リズムを整えていきましょう！今回は、適度な運動に加えて、少し生活習慣を見直すことで、運動の効果が高まり、さらに身体の調子が整うポイントをお伝えいたします！



生活習慣を見直し運動との相乗効果を意識していきましょう！

効果up Point 1

適切な強度と正しい姿勢

●ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動

目的、年齢に合った心拍数で運動をすることをおすすめします。脈拍が測れる活動量計やトレーニングジムにあるトレッドミル(ランニングマシン)や自転車エルゴメーターで運動中の脈拍数が分かるマシンもありますので活用してみましょう！

強度

<体脂肪を減少させたい場合>
最高心拍数の40~60%



<スタミナを向上>
最高心拍数の60~80%

*カルボネン法計算式で調べることができます
(例)「60歳の方、安静時心拍数が65」の場合
(220-年齢)-安静時心拍数×運動強度(%) + 安静時心拍数
体脂肪を燃焼したい場合 103~122拍/分
スタミナを向上したい場合 122~141拍/分



姿勢

10~20m前を見て
背筋をピンと！
1cm背伸びを
する気持ちで

腕は軽く曲げ、
リラックスして



つま先をあげ、かかとから着地
足全体で地面を強く踏もう

●筋力トレーニング

強度

10~15回繰り返せる重さで2~3セット、週に2~3回実施を目標に。

力を発揮するときに息を吐き、戻すときに息を吸うようにしましょう！

※呼吸のタイミングが分からなくなったら、呼吸することを意識すればOK

姿勢

骨盤を立てて、
胸を張ります

筋力マシンに座って
トレーニングをする際に、
浅く腰かけて行くと腰に
負担がかかります。

お腹に少し力を入れ、腰と背もたれ
(シート)との隙間を埋めるように



血圧が高い方、心臓に不安のある方は、有酸素運動、筋力トレーニングどちらも強度には注意しましょう！特に、薬を服用している方は薬の種類によって心拍数が抑制されている場合もありますので、その場合は、心拍数ではなく自覚的運動強度が“かなり楽である~ややきつい(軽く息が弾む程度)”と感じる強度で行いましょう。

効果up Point 2

睡眠不足に 注意しましょう！

「睡眠不足は太りやすい」という話を聞いたことはありませんか？
実はそれだけでなく、筋肉量にも影響があるようです。

【調査】

<減量目的の人を対象にした
睡眠時間と筋肉の減少率について>

非活動的な成人(BMI25~32)10人を対象に減量目的とし、14日間の食事制限(摂取カロリー:1450kcal/消費カロリー:2140kcal)の方法で、異なる睡眠時間群(8.5時間睡眠と5.5時間睡眠)に分けて、減量時の脂肪や筋肉量の減少について調査研究。

参考文献 Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity
Arlet V. Nedelcheva et al(2010) Ann Intern Med. 2010 October 5; 152(7): 435-441

【結果】

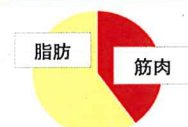
体重減少量

減少の内訳

8.5時間睡眠



-2.9±1.4Kg



5.5時間睡眠

-3.0±1.0Kg



!!ダイエット中に睡眠時間が短いと、
脂肪よりも筋肉を減らす結果に..

ダイエットに限らず、筋肉と睡眠には深い関係があることが分かってきています。
睡眠不足にならないように気をつけましょう！

効果up
Point3

運動と食事は両輪！！

●運動をするときの食事のタイミング

空腹だと・・・
糖質が足りていないと集中力が落ち、パフォーマンス低下に繋がることも・・・
また・・・
食後すぐや満腹状態だと消化不良を引き起こす原因にもなります。



せめて運動2時間ぐらい前には食事を済ませて
おきましょう。なるべく消化の良いものを食べることも大切です。

また30分ぐらい前には水分補給もしっかりしておきましょう。

やむを得ず、運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど消化が良く、すぐにエネルギーになるものを選びましょう。



●朝・昼・夕にたんぱく質を摂り入れバランス良く

「たんぱく質摂取」が大切なことは既にご存知の方も多いと思いますが、ただたくさん摂るだけでは、からだに負担になることも・・・

- 1.朝・昼・夕の毎食、たんぱく質を摂取しましょう！
夕食に偏ることなく、特に朝食にはたんぱく質を摂り入れ、バランスの良い食事を心掛けましょう！
- 2.動物性たんぱく質(肉や魚介、卵、乳製品など)と植物性たんぱく質(大豆・大豆製品など)を組み合わせましょう。どちらもそれぞれの良さがあります。
- 3.サプリメントやプロテインを活用することも場合によっては良いのですが、あくまでも**食事をしっかり整えましょう！**

日頃の運動効果をさらにアップしたい方はお気軽に運動指導員までご相談ください！

パーソナルサービスもおすすめです！



TOPIC

10月9日(祝月)はスポーツの日
いま、注目されていること・・・を皆さんで考えよう



「子どもロコモ」ってご存知ですか？

本来「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」というのは加齢に伴って生じ、中高年以降の方が運動器の障害によって移動能力が低下した状態のことをいいます。

最近では、スマホ・ゲームの普及や、外遊びの減少などの環境の変化もあって、子どもの体に異変が生じています。体ががたい、筋力の低下、バランス能力の低下、姿勢不良の変化をきたして子どもの運動器機能が低下しており、そのような状態を「子どもロコモ」と呼び、増加傾向にあるため問題視されています。

さらに新型コロナウイルス感染症によるスポーツ活動自粛の影響もあって、体力の低下や体調の変化が子ども達の間でみられています。

子どもロコモのチェックには以下の方法があり、学校の運動器検診でも取り入れられているところもあるようです。

(1)姿勢チェック:

子どもロコモは姿勢不良から発生します

要注意！子どもの立ち姿勢、座り姿勢は大丈夫？



(2)基本動作チェック 4項目:

一つでも当てはまれば子どもロコモの疑いがあります

- ①片脚立ちでふらつく
- ②しゃがみ込みがきちんとできない
- ③肩拳上が垂直にあがらない
- ④体前かがみで指が床につかない

イラスト・資料出典 子どもロコモ読本



こっしーのGO!!GO!!筋トレ Vol.10

連載 コラム

【オーバーヘッドエクステンション】



- ①頭の上に重りを持ちます(ダンベルやプレート)。
- ②肘が開かないように、頭の後ろに重りを移動させましょう。

【ディップス】

<目安回数> 各10回×3セット程度



- ①椅子やベンチに手をつきます(指先は正面に向けます)。
- ②肘は真後ろに引きます。角度は90度までが目安！

運動指導員 越原 祥栄

気になる
二の腕！

10月に入りましたね♪秋といえば・・・皆さんは『○○の秋』というと○○に何が当てはまりますか？
私はもちろん、**スポーツの秋**です。ゴルフ、魚釣り、ジョギング、スキーなどなど・・・。秋を楽しむためにも、元気で健康的な身体を作っていきましょう♪

SCHOOL

随時 体験受付中!!

『子どもロコモ』にならないためにも是非、ISCジュニアスクールをご活用ください！

スクール名	時間	対象
キッズテニス	月 18:00～19:20	年中～小学3年生
テニス	火 18:00～19:20	小・中学生
	水 18:00～19:20	
こども運動塾	火 18:00～19:00	年中～小学3年生



Let's Try!

体験料
1,360円