

ジョイフルフィットネス通信

2006年11月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 23

いい天気が続いて、気持ちが良い毎日ですね！
体も動かしやすい時期ですので、冬を迎える前に（脂肪がつく前に）しっかり運動しておきましょうね



今月の休館日

3日・23日（祝）
毎週木曜日

11月

今月のお知らせ

一畑薬師マラソン開催！！

10月29日（日）に当クラブより12名の方が参加されました。日頃の運動の成果を充分に発揮していただき、見事完走されました（^^）中には6位入賞の女性の方もいらっしゃいましたよ！！
来年は、さらに参加者が増えるよう期待しています。お疲れ様でした

営業時間変更のお知らせ

12月より営業時間を下記のように変更することになりましたのでよろしくお願ひします。

月・火・水・金・・・午前10：00から午後10：00まで

土・日・・・・・・・・午前10：00から午後7：00まで

木・祝日・・・・・・・・休館日

託児をしています！ご利用ください（要予約）

1時間まで無料です！！（1時間を越えると30分毎に500円頂きます）

フィットネスクラブ忘年会（ハッピージョイ会）開催のお知らせ

今年1年の締めくくりとしまして会員さんとスタッフの忘年会を開催したいと思いますので皆さんお気軽にどうぞ！！ご参加お待ちしております。参加ご希望の方はスタッフまで提出ください

*会場の都合で先着20名とさせていただきます

日時・・・12月9日（土）19：00から

場所・・・味工房 まつしま 出雲市今市町（地図を貼り出します）

料金 男性4000円 女性3000円（飲み放題プラン）前払いをお願いします。

氏名 _____

忘年会に参加

します

しません

連絡先(_____)

からだを知ろう！～体力編～

ダイエット目的だけではなく、「体力が落ちた」と感じ、それがきっかけでパーソナルトレーニングを始める方も多くいらっしゃいます。「最近、体力が落ちた」と感じることはないでしょうか？ 体力とは「生きるための力」とも言われ、大きくは「行動体力」と「防衛体力」の2つに分けられます。「行動体力」とは、体を動かす力のことです。そして、「防衛体力」とは、病気などに対する抵抗力や免疫力などのことを指します。「行動体力」、「防衛体力」のどちらも大切で、一方がかけても、体力があるとはいえません。さて今回はこの中の「行動体力」について、少しご紹介していきます。

◇**行動体力** 行動体力には、筋力、瞬発力、筋持久力、全身持久力、平衡性(バランス力)、敏捷性(すばやく動かす力)、柔軟性などがあります。皆さん、それぞれの体力に自信がありますか？ 学生時代に、運動部で頑張っていた方に多いのが、「体力を過信」することです。お子さんの運動会や、会社のイベントなどで、普段運動をしていないのに、昔のままの体力があると思い込んで、急激な運動をし、{肉離れをしてしまった}「足がもつれて転んでしまった」「気持ちは前に進んでいるのに、体がついてこない」といったことが往々にして起きます。今年の運動会シーズンで痛い経験をした方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 加齢とともに体力は確実に衰えているのです。特に「行動体力」はほとんどが20才から30才をピークに低下しますので、積極的に運動をしていないと、昔は運動が得意だった方も、残念ながら昔のように動けないのです。

「行動体力」のうちの柔軟性、平衡性、全身持久力については、簡単にチェックできる方法がありますので、ご紹介いたします。

< **柔軟性** > 床に座り、足を前に伸ばしてそろえます。足が浮かないようにして、腰を曲げて手を伸ばし、つま先をつかんでみましょう。つかめなかった方は、要注意！ からだの“さびつき”が始まっています！

< **平衡性(バランス力)** > 両目を閉じて、手は自然にバランスを取る感じで、片足立ちをします。5秒以下でバランスを崩してしまう方は要注意！ すでに高齢者なみのバランス力です。

< **全身持久力** > 全身持久力が低下すると、駅の階段の上り下りが急に辛くなったり、ちょっと走ったりすると、息切れをしてしまいます。からだのスタミナとも言われる全身持久力は、最大酸素摂取量が指標になります。これは、体内に取り込むことが出来る酸素量の最大値(1分間あたり)(ml/kg/分)です。数値が高いほど、全身持久力が高くなります。スポーツクラブなどにある自転車(エアロバイク)などで、測ることができます。この最大酸素摂取量から、フルマラソンを走った場合、どのくらいのタイムで走ることができるかなども予測することができます。

◇ **鍛えれば向上する** 「行動体力」は鍛えれば、向上します。とても良い例をご紹介します。ある50代男性が、バランスボールでのトレーニングを継続して行ったところ、はじめはボールに乗って片足を上げてバランスをとる程度でしたが、1年半くらいで、ボールの上で立つようになりました。そしてなんと両手を離して自転車に乗ることができるようになったそうです

筋力トレーニングや有酸素運動で「行動体力」を鍛えて、からだを10才若返らせましょう！ 必ずからだは変わります！