

駿東新聞

第54号
H23.8月

発行人 → 団源法人社団
すんとあそび

沼津市高深町6-1

TEL → 055-922-8855

URL → <http://www.sunto-sokei.jp>

- おまんこんにちは心 またまた暑い日が続きますね 今月の夏は
- 熱中症の他に「ノロウイルス感染症」にも注意しましょう。
- さて今月号は、フィットネスの平田さんのお話です。口以外に効果的な運動方法とは？と平田さんお話しはーます。

自己紹介 平田

皆さんこんにちは。今年2月からフィットネスの担当になりました。健康運動指導士の平田です。私は沼津市から通っており嫁は妻1人娘2人も母を結婚して長女に住んでおり妹は現在花嫁募集中です。

高校時代はサッカー部でゴールキーパーとして活躍。元オリンピック代表監督の山本昌邦氏(沼津出身)とチームメイトだったのが唯一の自慢です。私は以前 電気技術士をしていました。自分の娘が中学でバレー部に入り教えているうちに、JVA公認コーチ資格を取得したのがきっかけで運動指導者になることになり、電気技術士から健康運動指導士に転職したつもりです。

過去には、陸上(短距離)、野球、バドミントン、サッカー、バレーボール、水泳など色々。スポーツをやっていたが最近はおまじにダンスをやる程度で

運動不足でとても不健康な健康運動指導士です。どうもよくお願いはしております。この機会に皆さんに健康運動指導士の役割と健康運動について紹介したいと思います。運動を行うということは誰でもやり方を伝えます。ですが、運動を行わないということは生活習慣病などの原因は増え、危険を伴います。そこで運動のリスクを出来るだけ減らす為、(特に医療関係者と連携し)、安全かつ効果的な運動を行ってもらいように実践指導許可の調整をするのが健康運動指導士の役割です。

皆さんは、「激しい運動ができればいいから無理な出足」「汗を沢山かくのは健康的」と思っているけれど健康増進のための運動は脂質を効果的に燃焼するには適した運動強度があります。健康増進のための運動は中程度の強度(少し息が弾む位)が最も効果的で脂質燃焼効果も高く推進され、生活習慣病の予防には中程度の運動を毎週1時間以上が必要とされています。有酸素運動の効果を得るには最低10分以上必要です。なので、10分×6日、20分×3日、30分×2日、60分×1日 のどれでも可能です。(細く分けて継続して脂肪燃焼効果は変わりますが、但し、1に隔日2回のトレーニングには20分以上連続して行う必要があります。)まずは1日10分のウォーキングなどが出来る余裕に管理していきましょう。毎日運動スルの方が運動すると、運動効果が高いと言われています。

運動をしたいが何をやればいいかわからない方、口以外に効果的な健康運動、口以外のサポートをさせて頂きます。まずは、フィジカル・フィットネス スタートにお気軽にお立ち寄り下さい。



見学、体験も行ってください。
TEL: 055-924-7867

