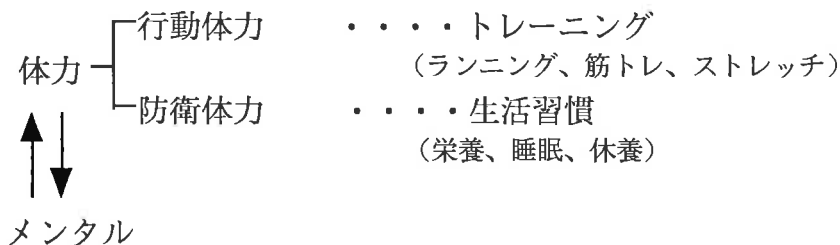


～防衛体力にも目を向けよう～

・有酸素運動で免疫能力向上！！



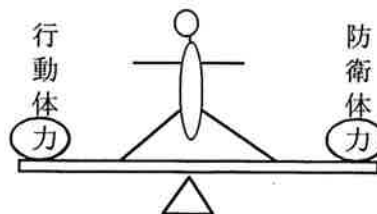
防衛体力の向上

前回、体力には体を動かす行動体力と、体を守る防衛体力とがある事をお話しました。

防衛体力は栄養や睡眠など生活習慣の関与が大きいのですが、有酸素運動も防衛体力向上には有効です。例えば120拍前後の心拍数で30分間走ること、血流量が増加し、骨格筋の代謝能力が向上します。

また、ホルモンのバランスが安定するため内科機能が向上し、そのため疲労回復能力が改善されるのです。

また内科機能が向上することで、日頃の食事での消化吸収が良くなります。



有酸素運動をすることで、筋肉の代謝能力や内科機能が向上し疲労回復能力が高まります。

すなわち防衛体力が向上するのです。クーリングダウンに取り入れて見ませんか。

日々のトレーニングで鍛えた行動体力を十分に発揮するために、防衛体力の向上にも目を向けましょう。

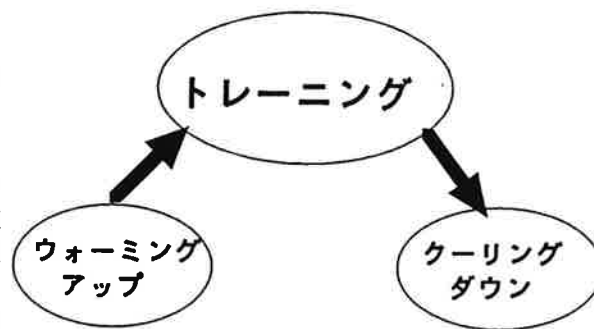
休養 クーリングダウン (クールダウン)

クーリングダウンは運動によって緊張したり疲労した身体を徐々に定常状態に戻すために行うものです。

トレーニング前にウォーミングアップをするように、トレーニング後にはクーリングダウンが必要です。激しいトレーニング後にいきなり運動レベルを下げると心臓循環器系に急激な変化が起こります。また疲れた状態を引きずって翌日を迎えることでスポーツ傷害の危険は増していきます。

心拍数を正常な状態に徐々に戻すようにクーリングダウンを行うことで、筋肉中に残った乳酸を消化し、調整力を改善し急性の傷害を予防するのです。

練習が終了したら、軽いジョギングにより心拍数や呼吸数を整え、その後ストレッチをウォーミングアップ時以上に念入りに行い、体の状態をチェックします。特に疲れている箇所や違和感があった場合、その時に対処することで大きな問題になる確率を低くします。



栄養 吸収率には個人差が！体調も関連アリ。

涼しくなってきましたが、体調は万全ですか？

夏バテというのは内臓疲労なので遅れてやってきます。

そう、ちょうど今頃なのです。

食欲の秋というのは夏の疲労を取るために食欲が上がってくるという自然作用。

上がってこない方が心配です。

(ただもともと減ってなくて上がってきた人は体重増に注意しましょうね。)



夏の疲労をどう感じてどう対処していくか。この時期こそ不規則な生活にならないように注意しましょう。

日々の食事の中でビタミン、ミネラルをたくさん摂取し栄養の吸収率をアップさせましょう。