



元気な笑顔
たらぎの力

あいあいスポーツクラブたらぎ通信 Vol.4 7月号

酷暑の候、毎日、暑い日が続きますが皆様お体の調子はいかがでしょう？
ほんとうに暑いですね！ところで、みなさん、ごはんを毎日きちんと食べていますか？私たちのカラダはすべて食べたものからつくられます。単にお腹を満たすだけでなく、カラダに必要な栄養素をしっかりと満たすことも大切です。カラダづくりはトレーニング（運動）と食事と休養の3つが揃ってこそできます。
どうぞ、夏バテをしないようカラダづくりをしましょう。（財）熊本県スポーツ振興事業団

8月の種目別日程

種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	武道館	倉原 クニ子先生	第2・4 金曜日 午前9時30分から	7（石倉），28
3B体操 レクリエーションダンス	町民体育館	川口 伸子先生	毎週 水曜日 午後1時30分から	5，12，19， 26
シルバーエアロビクス	交流館石倉	田崎 一美先生	第2・4 火曜日 午前9時30分から	11，25
キッズエアロビクス	交流館石倉		第2・4 土曜日 午前10時から	8，22
バドミントン	町民体育館	西 達彦先生	毎週 火曜日 午後7時30分から	4，11，18 25
卓球	町民体育館	西 辰郎先生	毎週 水曜日 午後7時30分から	5，12，26
ダンス	交流館石倉	山本 矩子先生	毎週 木曜日 午前10時から	6，20，27，
ニュースポーツ	町民体育館	尾方 誠也先生	第1・3 木曜日 午後7時00分から	6，27
フットサル	総合グラウンド	吉田 悟先生	第1・3 火曜日 午後7時から	4，18
ウォーキング	総合グラウンド（晴天） 町民体育館（雨天）	村山 直先生	第3 土曜日 午前10時から	お休み
陸上	多目的総合グラウンド	湯上 深先生	毎週 金曜日 午後6時30分から	7，21，28
ミニバスケット	黒肥地小学校体育館	那須 英文先生	毎週 木曜日 午後7時から	6，20，27
テニス	八日原 テニスコート	竹中 忍先生	毎週 日曜日 午前10時から	2，9，16，23
			毎週 火曜日 午後7時から	4，11，18， 25
フラワーアレンジメント	研修センター 中会議室	坂田 陽子先生	第2 火曜日 午後8時から	お休み
			第4 水曜日 午前9時30分から	お休み
ゴルフ	球磨ゴルフセンター	彌永 磨先生	毎週 土曜日 午後2時から	1，8，15，22， 29
こけ玉と山野草	武道館駐車場	竹下 保正先生	第1 日曜日 午前9時から	2
野外活動		斉藤 哲男先生	9月13日（予定）	手作り食器で食事を
			未定	さわやかサイクリング

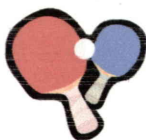
※町民体育館で行われる教室につきましては、**体育館シューズ**をお持ち下さい。

※暑い季節になりましたので、こまめに水分補給をおこない、脱水症や熱中症には充分気をつけて下さい。



スポーツ振興くじ助成事業





アスリートのためのからだ をつくるスポーツ栄養

◎栄養フルコース型の食事

①主食・②主菜・③副菜・④果物・⑤乳・乳製品を揃えた食事を「栄養フルコース型の食事」といいます。

カラダづくりのためには1日3食きちんと「栄養フルコース型の食事」を食べましょう！食事がおろそかになると、副菜や果物、乳・乳製品が不足し、栄養のバランスが崩れます。カラダづくりのためには、バランスのとれた食事をとることを常に意識しておきましょう。

食事のポイント

① 主食(ご飯やパン)

糖質(炭水化物)が豊富です。糖質はカラダを動かすエネルギー源で、車で言うなら「ガソリン」です。不足すると集中力ややる気、運動能力が低下します。朝昼夕の3食に加え、必要に応じて間食でも補給しましょう。

② 主菜(肉や魚のおかず)

たんぱく質が豊富です。アスリートの場合、1日に必要なたんぱく質量は、運動しない人の約2倍の体重1kgあたり2gです。

たとえば、体重60kgの人で120g。これは、豚生姜焼きなら、7人前、卵なら、なんと20個に相当します。これでは、たんぱく質の摂取以上に、脂肪の摂取が多くなりすぎるので、肉料理や揚げ物ばかりに偏らないように注意が必要です。肉と豆腐、魚と卵料理などのように組み合わせて食べるのが賢い食べ方です。

“ホッ！”
と一息。



③ 副菜(野菜のおかず)

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。野菜料理は1日5品(皿)以上。主菜が油料理なら副菜は油を使っていない料理を。

④ 果物

旬で新鮮なものがビタミン豊富です。100%果汁ジュースでもよい。

⑤ 乳・乳製品

カルシウム源。エネルギーを抑えたい場合は低脂肪タイプのものをお進めです。



(財) 熊本県スポーツ振興事業団より



フラワーアレンジメント

用途、目的に応じた花のアレンジメントは、人の心をなごませ励ましてくれます。

水分をこまめにとりましょう

