



元気な笑顔
たらぎの力

梅雨の候、皆様お体の調子はいかがでしょう？
雨、雨、雨で予定されていた行事が延期や中止になり、当クラブの屋外での活動も雨に悩まされて「あ～、あ～」という気持ちです。
しかし、この機会に室内でのストレッチや、家族との会話や、読書等で心や体を癒してはいかがでしょう？
また、当クラブの室内活動に参加してみたいはいかがでしょう？



脳と体のエネルギー源になる「糖質」

◎集中力を高め、スタミナをつける◎

○ご飯やパン、めん類に多く含まれている糖質は小腸で消化・吸収されてから、ブドウ糖という形で血液の中を流れ、体の隅々にいきわたります。筋肉や肝臓に蓄積されたブドウ糖は、グリコーゲンというかたちになり、必要に応じて再びブドウ糖に合成し、エネルギー源として利用されるのです。

そのため、糖質の摂取量が不足すると、各器官でエネルギーとして働くグリコーゲンが足りなくなり、スタミナ不足に陥るばかりか、「ここぞ」というときの集中力や注意力を発揮することができなくなります。これは、ブドウ糖が脳の唯一のエネルギー源であるため、頭の働きと密接に関係しているからです。

《糖質の性質》

- ① 筋肉や肝臓に蓄えられ、体を動かすエネルギーを生み出す。
- ② 脳を働かせる唯一の栄養素である。
- ③ 集中力の維持や、細かい連携プレーを行うための注意力などに糖質は欠かせない。



ビタミンB1の働きは疲労を回復させます。

☆糖質の摂取はほかの食品との相性がカギ！

ビタミンB1は糖質がエネルギーとして利用されるときに、潤滑剤として作用するので、糖質を摂取するときはビタミンB1も一緒に取るとよい。

《POINT》

① 朝食で糖質をしっかり摂ろう

・朝食を抜くと、基礎代謝が上がらないばかりか、午前中の練習や試合で集中力が欠け、ケガをしやすくなる。

② ビタミンB1を含む食品と合わせて食べよう。(例)

- ・「うどんと油揚げ」
- ・「ご飯と納豆」
- ・「中華そばと五目野菜」



勝つための
スポーツ栄養 BOOK より

来月(7月)の種目別日程



種目	場所	指導者	開催日	日にち
太極拳	町民体育館	福屋 ヤス子先生	第2・4 金曜日 午前9時30分から	8, 22
3B体操と レクリエーションダンス	武道館	川口 伸子先生	毎週 水曜日 午後1時30分から	6, 13, 20, 27
シルバーエアロピクス	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	12, 26
キッズエアロピクス	交流館石倉		第2 土曜日 午前10時から	9, 23
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	5, 12, 19, 26
	宮ヶ野小学校体育館		毎週 土曜日 午後7時00分から	2, 9, 16, 23, 30
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	6, 20, 27,
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	7, 14, 21, 28,
ニチレクと ニュースポーツ	町民体育館	尾方 誠也先生	第4 木曜日 午後7時00分から	28
フットサル				お休み
ウォーキング	保健センター	村山 直先生	第2 土曜日 午前10時から	9
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	1, 8, 15, 22, 29
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	7, 14, 28
	町民体育館			21
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	3, 17, 24, 31
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	12
			第4 水曜日 午前9時30分から	27
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	2, 9, 16, 23, 30
山野草	武道館駐車場	竹下 保正先生	第4 日曜日 午前9時から	24
野外活動	研修センター	斉藤 哲男先生	第5 日曜日 午前9時から	31 (ハットホルロケット)

※各自で水分の準備をして下さい。

※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。



スポーツ振興くじ助成事業

エアロピクス
キッズ
教室

○今年、初めての発表会で緊張したけど
楽しくできました。
初め、終わりのあいさつをまなびました。

