



あいあいスポーツクラブたらぎ通信 Vol.10 1月号

元気な笑顔
たらぎの力

新春の候、寒さも一段と厳しくなりましたが、皆様お体の調子はいかがでしょう？
1月2日、3日には箱根駅伝、春の高校選抜バレーボール大会、高校サッカー大会、ラグビー大会等が放映されました。皆さん夢に向かって努力し、友達や家族、そして関係者たちとの絆を背負っての出場が観る者に感動を与えてくれます。本番でのコンディションやアクシデント等で、日頃の健康管理、精神、体力づくりの重要性が伝わります。

コンディションを整える「鉄分」「マグネシウム」

鉄は、血液中で酸素と結びつくヘモグロビンという物質や筋肉に酸素を送り込むミオグロビンという物質のもとになるので持久的な運動をする選手には欠かせない栄養素です。

マグネシウムは、筋肉と神経の興奮と伝達の調節に関与しているためマグネシウムが不足すると筋肉痛や、けいれんを起こしやすくなります。
※長距離選手には欠かせません。



マグネシウムの働き

- ① 筋肉をやわらげる
- ② 体の動きをスムーズにする
- ③ 骨の構成に役立つ
- ④ 持久力を高める
- ⑤ エネルギー効率を高める



からだを元気にする食事の工夫

スポーツ栄養BOOKより

10代
(成長期)



○健康な体作りは朝食から

スポーツ選手に限らず、朝食を抜くと肥満体質になりやすく、便秘にもなりやすいです。また、集中力も低下してしまいます。朝食では、ご飯などの糖質を中心に、胃に負担をかけない卵料理や野菜などを食べましょう。

☆5大栄養素をしっかり摂る。好き嫌いをなくす工夫も大切です。



20代
(成人期)



○毎日、両手いっぱい野菜を摂ろう

たんぱく質、脂質を多く摂る20代は、どうしてもビタミンが不足しがちです。ビタミンの宝庫である野菜を両手いっぱい(約400g)摂るようにしましょう。

☆自己管理が重要。

外食中心でも栄養が偏らないようにしましょう。



30代
以上
(中年～
高齢期)



○体力の衰えを防ぐ食べ方をしよう

とくに高齢になると、食が細くなり、しだいに低栄養状態になってきます。良質のたんぱく質を豊富に含み、カルシウム、ビタミン、ミネラルを多く含む食品をバランスよく摂るように心がけたいものです。

☆肥満を防ぎ、病気を予防しよう

肥満を解消するテクニック①無理のない目標体重からスタートする。②1日80kcal、食べる量を減らしてみる。③外食のエネルギー量の目安を知っておく。





来月(2月)の種目別日程

種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	交流館石倉	福屋 ヤス子先生	第2・4 金曜日 午前9時30分から	10, 24
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	1, 8, 15, 22
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	14, 28
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	11, 25(町民集会場)
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	7, 14, 21, 28
	町民体育館		毎週 土曜日 午後7時から	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	1, 15, 22, 29
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	2, 9, 16, 23
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時から	23
フットサル				お休み
ウォーキング	多目的総合グラウンド	村山 直先生	第3 土曜日 午前10時から	18
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	3, 10, 17, 24
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	9, 23
	町民体育館			2, 16
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	5, 12, 19, 26
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	14
			第4 水曜日 午前9時30分から	22
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	4, 11, 18, 25
山野草	多良木幼稚園	竹下 保正先生	第4 日曜日 午前9時から	26
野外活動		斉藤 哲男先生		お休み

※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。

ウォーキング教室

