



後期スポーツ教室のお知らせ

後期スポーツ教室の一次募集で当選された方は
9月9日までに当館にご来館の上、
受講申込みと参加料のお支払いをお願い致します。

【2次募集】

- ・令和5年9月1日～ 定員に達していない教室の受付(先着)を行います。
お電話またはご来館の上、お申し込みください。

※開講後の途中参加もできます。(回数割引あり)

9月19日(火)は定期休館日です。

<トレーニング・健康豆知識講座>

睡眠とトレーニングの関係について

筋力トレーニング後に筋損傷を経て、回復する過程で筋力が以前よりも強くなることを「超回復」といいます。

一般的に、筋力トレーニングを行った直後は、筋肉が何らかのダメージを受けている状態です。そこから時間をかけて回復します。その過程で筋力トレーニング前よりも少し筋肉が強くなっていきます。これが超回復の仕組みであり、回復期間をしっかりと取ることで筋肉が大きくなり、筋力アップができます。

アメリカ疾病予防管理センターが、全ての大人に推奨している睡眠時間は7～9時間です。つまり平均すると8時間程度の睡眠が筋肥大に最適な睡眠時間です。ただ、最低でも6時間以上寝ることが必要です。また、睡眠の質を高めることも必要で、特に最初の90分が眠りのゴールデンタイムと言われ、最も重要です。最初の90分に最も多く出る「グロースホルモン」は、大人の場合このホルモンのおかげで筋肉や骨が強くなり、代謝が正常化されます。つまり、寝ている間に筋タンパク質合成が活発に行われ、前よりも大きく、強くなってきます。

・睡眠不足が引き起こす筋トレの悪影響は5つ！

1. 脂肪が増える
2. 体重が増える
3. 筋肉が失われる
4. 筋トレのパフォーマンス低下
5. 怪我のリスク増加

・質の良い睡眠を手に入れる方法は4つ！

1. 寝る90分前に入浴を済ませる
2. 就寝前の6時間以内はカフェインを避ける
3. 20分程度の昼寝をする
4. 就寝30分前はスマホを触らない

これらを行うことで、質の良い睡眠がとれて心身ともにリラックスが出来た状態ができ、トレーニングにも良い影響をもたらしてくれます。

