



# ももち体育館 施設だより



令和6年度

## ショート教室について

「はじめての気功1期」  
「ナイトピラティス1期」  
「子どもバドミントン1期」に  
当選された方は4月6日（土）までに  
受講申し込みと参加料のお支払いを  
よろしくお願いいたします。



## 春の旬の食材 たけのこ

たけのこにはたくさんの栄養素が含まれています。

たけのこにはアスパラギン酸やグルタミン酸といった成分が含まれており、うまみ成分だけでなく疲労回復にも効果的です。食物繊維も豊富なので、腸内環境も整えてくれます。コレステロールの吸収を抑える作用もあるのでダイエットにもおすすめです。

便秘になると、体内に毒素が溜まってしまい肌荒れの原因になるので、しっかりと腸内環境を整えることで、肌を美しく保つことができます。



# 4月15日（月）は定期休館日です



## <トレーニング・健康豆知識講座>



### トレーニングでどのような体の変化ができるのか？

初めてトレーニングを行う際にどこに効いているかわからないという方が大半です。

すぐに変化が出ず、ずっと続けられるかというところではありません。

大抵の方が挫折してしまい辞めてしまいます。

筋トレの効果を実感するのは始めて3か月ほどです。そこからまたモチベーションも上がってきます。3か月と聞いて長いとは思いますが、そこを乗り越えることでトレーニングがもっと楽しくなると思います。

トレーニング初心者は普段行っている人と比べると効果をすぐに感じやすいです。

また、自重トレーニングを行うよりもジムのマシンを使ったトレーニングの方が効果を感じれます。

トレーニングで見た目に変化が出るのは約6か月です。

ただ、変化が出始める時期は遺伝やホルモンバランス、トレーニング強度によって変化しますが、約6か月で成果が出ます。すぐに変化は出なくても、「継続」し続けることで理想の体に近づけます。

～見た目の変化以外で得られる変化～

- 1.基礎代謝が上がる
- 2.血行が促進される
- 3.心身共に健康になる
- 4.老いを感じさせない見た目になる
- 5.睡眠の質が向上する

～トレーニングの成果を上げるポイント～

- 1.自分に合ったレベルで行う
- 2.正しいフォームで行う
- 3.空腹時には行わない
- 4.バランスの良い食事をする
- 5.筋肉痛の時は体を休ませる



体に変化が出てくるまで時間はかかりますが継続して行うことで自分にも自信が付き、日に日に変化が出てくるので日々継続を心がけていく必要があります。