



ももち体育館 施設だより



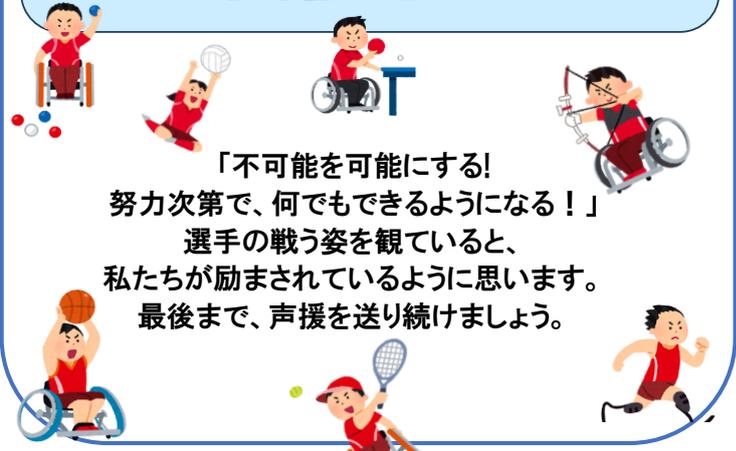
パリ五輪
たくさんの感動を
ありがとうございました😊

メダル獲得数

チーム	金	銀	銅	合計
1 🇺🇸 アメリカ合衆国	40	44	41	125
2 🇨🇳 中国	40	27	24	91
3 🇯🇵 日本	20	12	13	45

パリオリンピックで、日本選手団は金メダル20個を含む45個のメダルを獲得しました。海外開催の五輪では過去最多ですね🍌🌟

パラリンピック 開催中！



「不可能を可能にする！
努力次第で、何でもできるようになる！」
選手の戦う姿を観ていると、
私たちが励まされているように思います。
最後まで、声援を送り続けましょう。

9月の定期休館日は 9月17日(火)です

△お間違いのないようご注意ください。

<トレーニング・健康豆知識講座>

有酸素運動と無酸素運動の効果の違いについてご存知ですか？

有酸素運動

軽～中程度の負荷を継続的にかける運動のことです。酸素を使って筋肉を動かすエネルギーである脂肪を燃焼させることから有酸素運動といいます。脂肪を消費するため、体脂肪の減少や高血圧などに効果が期待できます。

どんな運動が有酸素運動？

体に貯蔵されている体脂肪を燃料とするため、長時間無理なく続けられる強度の運動があげられます。

代表的なスポーツは水泳、ジョギング・ウォーキング、サイクリングなどです。

ランニングマシンやエアロバイクを使って行うトレーニングなどがこれに含まれます。

無酸素運動

短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動を指します。

筋肉を動かすためのエネルギーを、酸素を使わずに作り出すことからこのように呼ばれています。エネルギーの発生に酸素を必要とせず、糖をエネルギー源として利用します。全力もしくはそれに近い筋力を短時間で発揮しやすいのが特徴です。

どんな運動が無酸素運動？

筋肉量を増やし基礎代謝を高める運動であり、短距離走や筋力トレーニング、ウエイトリフティングや投てきなどの短時間かつ運動強度の高いものがあてはまります。

違いを理解し、目的によって選ぶ

ただひたすらに運動をするのでは意味がありません。それぞれの目的に応じた運動がよいですね。

有酸素運動では主に体脂肪を燃料とするので、血中のLDLコレステロール・中性脂肪の減少が期待できます。また、運動そのものの効果として心肺機能の向上なども期待できます。

無酸素運動には筋力を瞬発的に発揮するパワーを高める効果が期待されているので、筋肉そのものを強化したいときには無酸素運動がよいでしょう。

目的によって2つのトレーニングを使い分けてあげましょう(^^)／