

## 新シリーズ 運動のウソ!?ホント!?

より効果的な健康づくりの方法については日進月歩している一方で、インターネット環境の向上やスマートフォン等の普及により、様々な情報が発信されています。その中で信憑性の高いものから低いものまでが同じように扱われ、溢れ返っている状態で、我々、指導員でさえ“何を信じて良いのか”と悩まされます。

本シリーズでは、巷で噂されていることを“信憑性はあるのか”“実際に生活の中に取り入れるべきなのか”という視点で、検証していきたいと考えています。

今こそ、溢れ返る情報を整理し、より良い生活習慣を身に付けていきましょう。

あなたの気になる噂話もお待ちしております。

### ● 支援現場で良く聞く噂話 一例

① ブルブルマシーンで痩せられる

② 有酸素性運動の前に、筋トレをすることでより脂肪が燃焼する

③ 運動するタイミングは食前の方が効果的

④ 筋肉をつければ脂肪が燃焼しやすくなる

⑤ 階段昇りは健康に良い

⑥ 運動前に、あるドリンクを飲むと脂肪が燃焼しやすくなる

⑦ 運動は汗をかくほど脂肪が燃焼する

あなたの知っている噂話があれば、ぜひお近くの運動指導員までお知らせください。

※掲載する・しないについては、こちらで選ばせていただきます。何卒、ご了承ください♡

## 今月の三分体操

### ～正しいウォーキング姿勢のための体操①～



- 息を止めない
- 動作は、反動をつけず、ゆっくり10回程度行う
- 痛みがある時は行わない

3回にわたり、正しいウォーキング姿勢と、そのために意識する体の部位の体操等を紹介します。今月は平たん道での姿勢と、地面をけり踵から接地する動作に伴う部位のトレーニングを紹介します。

### チェックポイント

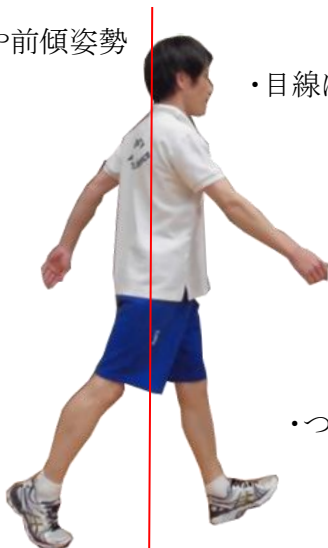
・やや前傾姿勢

・視線は遠く

・つま先上げる

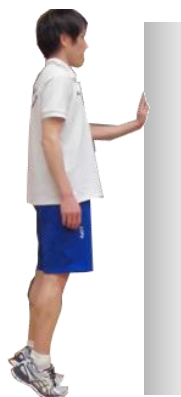
・地面をける

・かかと接地

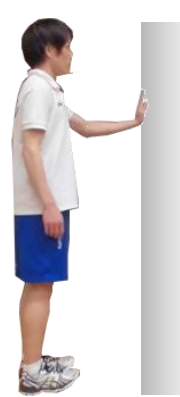


地面をける

踵から接地



踵を上げ、ふくらはぎからお尻にかけて力を入れる  
上げ下げを繰り返す



つま先を上げ、スネと太もも表側に力を入れる  
上げ下げを繰り返す

指導員 H.T