

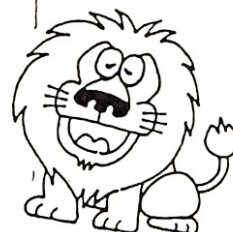
泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

私の日常トレーニング 岡田

それは、起床と共に布団の上から始まる。まずダンスに足を掛け膝を曲げての腹筋30回2セット、背筋30回2セットそれから柔軟体操を、4種類、これで約20分。そして朝食をすませ出勤、天気がよければ(天気予報を聞いて)自転車で約9kmを20~25分で会社へ、会社では昼休みにトレニング室で30~40分10種類の器具を使つての竹筋カトレニング、退社はいつも8時ごろで同じ道を自転車で帰る。帰宅後、すぐに服を着替えて、12kmを50~55分のランニング。そして風呂に入りお風呂と食事となる。この後は、少し休憩し、11時半ごろからテレビを見ながら4kgの鉄アシーを持ってスクワット30回3セット、腕立て30回2セットなど何種類かをやり、最後、柔軟体操(ストレッチ)をすませると一時ごろで床につく。これが私の日常トレーニングメニューである。しかし毎日とは、いかなる時もありませんが「継続は力なり」を自分に言い聞かせて続けて3年目となる。

泉州マラソンを走り終えて一言



「また2回目のサブスリーを逃がしてしまって悔しい。でも走りながら足りない練習を思い出したので次回にがんばろう。」

川本

「密かにベスト記録をねらっていたんですが、ダメでした。でもなぜか大変充実している気分です。何故でしょう?」

真鍋

「くそー!! 私も走れたかった。来年は走れる体になって完入めすぞ!!」

真鍋 裕

「今回はサポーターでみなさんの完走のお手伝いをしました。来年は走ろうと思ひます。」

細井

「残念、残念、四時間を切けなかった。再起を期します。」

石橋

「完走、おめでとうございます。敬意を表します。」

遠

「フルマラソン完走できてとても感激しました」

岡本尚久

「やはりマラソンは苦しい」

西和香

「途中何度もやめようと思ったことが夢のよう。完走、バンザイ」

塚池

「フルはしんどい。帰ってからビールは最高!!」

宮下哲

「ベストタイムコウシン 次回サブスリーに右ウセン」

平井茂

「完走、バンザイ 健康な身体に感謝」

徳山早苗

「完走おめでとう」

「たいか関門にかかると思ったが、皆がスゴイ」

栗野原



トレーニング後は筋肉のダメージをすみやかに回復させることが肝要

運動をした後というのは、誰しも筋肉の疲れやたるさを感じるものです。これは運動のためのエネルギー代謝の過程でできた乳酸などの疲労物質が、筋肉中に蓄積されるためです。

筋肉中に乳酸がたまり、酸性度が強まっています。一般に人間の体は弱アルカリ性といわれていますが、酸性度の強い状態では活性が弱まってしまいます。

酵素はエネルギー代謝において触媒役を果たします。しかし筋肉が酸性化すると、その酵素が元気を失って筋肉運動に必要なエネルギーを十分に合成できなくなります。その結果、乳酸が生じて倒れやすくなります。

トレーニングの効果をより高めるにも、運動によってできた筋肉疲労をすみやかに回復させてやるのが肝要です。何もせずにじっとしていることも、たしかに疲労回復にはなりません。しかし、乳酸などの疲労物質の蓄積によってたらされる全身の倦怠感や筋肉の疲れを、すばやく取り除くには適度な運動が必要です。たとえば軽いジョギングやストレッチをして血行をよくしてやると筋肉中の疲労物質がすみやかに取り除かれます。

当然のことながら、入浴も疲労回復に効果があります。入浴すると血行が促進されるうえ鎮静効果もあるので体も心もリラックスさせることができます。

さらに、トレーニングによって失われた栄養素を補給することも、疲労回復の大切な要素です。それには十分な食事をとることが大切です。とくにトレーニングで失われたグリコーゲンを補充するための炭水化物、損傷した筋肉を補修するための鉄分を含んだたんぱく質を十分に取る必要があります。

「レジスタンス・エクササイズとごはん食」より



お知らせ

去る一月二十八日の例会日に、一部会員の方より、泉南走ろう会、ユニホームを作らばどうかと言う話を持ちあがり、ランラン、ランランとも紫色で、ランランに泉南走ろう会の文字を入れ作ることになり、希望された方だけが、さっそく何人が注文されました。会員の方で御希望される方は、事務局(岡田)まで御連絡下さい。なお、予算は九の〇〇程度となります。

二、会員の皆さんへ、先の機南紙でもお知らせしました。役員改制で事務局も変わっております。会員の方で何か会員の皆さんに連絡事項がございましたら、事務局(岡田)まで御連絡下さい。また、機南紙等の原稿は、今まで通り、泉南スポーツ社、又は事務局までお届け下さる様にお願いたします。

