

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.65



9月に起きた台風には驚かされましたね。早いもので今年も、もう10月になりました。2016年もあと少しですね。

さて今月のお題は【**トレーニングにおける睡眠の必要性**】です。みなさんはきちんと睡眠時間を十分に取れていますか？

筋肉の回復・発達には睡眠時に出る【**成長ホルモン**】が大切になってきます。

睡眠には、【**レム睡眠**】と【**ノンレム睡眠**】があります。**レム睡眠**は浅い眠りのことを指し、**ノンレム睡眠**は深い眠りのことを指します。

2つの睡眠のうち、**成長ホルモンが多く分泌されるのはノンレム睡眠の時**です。

また、人間が**ノンレム睡眠**に入るためには長めの睡眠時間が必要ですが、その他にも重要なことがあります。

1つ目は【**就寝前にお風呂に入る**】ことです。時間帯としては就寝30～60分前が最適と言われており深い睡眠に入りやすくなります。

2つ目は【**睡眠のリズムを作る**】ことです。体内時計のリズムを崩してしまうと質のいい睡眠が取りにくくなると言われています。出来るだけ同じ時間に寝起きすることで身体に睡眠のリズムを覚え込ませることが大切になります。

3つ目は【**夜遅くのトレーニングを控える**】です。夜に筋肉トレーニングを行うと、人によりますが脳が緊張状態になり眠りが浅くなる場合があります。

質のいい睡眠が身体を作り、よりよい生活習慣に繋がると思います。質にいい睡眠が取れるよう心がけてみてはいかがでしょうか？

～お知らせ～

10月15日に「全日本フレス 三条大会」が栄体育館で開催されます。それに伴い、13:00～22:00までのトレーニングルームを含めた、栄体育館全館の利用が出来なくなります。ご了承ください。

10月24日・11月28日・12月19日【月曜日】に「マンデーフットサルカップ」を開催します。みんなで楽しくフットサルをしませんか？



～10月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

10月1日・5日・6日・8日・9日・15日・16日
22日・23日・29日・30日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

