月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.102

木々の葉も色づき始めましね！
読書の秋に食欲の秋、そしてスポーツの秋と、様々な秋の楽しみ方がありますよね♪
ところで皆さんは、なぜ**スポーツの秋と言われるのか**知っていますか？
それには、いくつか理由があるそうです！

その1、気温も下がって涼しく、湿度も低くなり**運動しやすい時期**だから！
新たに運動を始めたいと思う方も増えるころと思いますが、急な運動には要注意！
しっかりと準備運動をして、無理の無いところからスタートしましょう♪

その2、冬にむけて体温が下がらないように、**基礎代謝が高まる時期**だから！
運動でさらに基礎代謝を高め、エネルギーを消費しやすい体づくりをして、冬太り予防！
代謝を高める運動としては、**ジョギング**や**ウォーキング**、**サイクリング**などの**有酸素運動**が
効果的だと言われています。秋の空気や景色を楽しみながら行うのもいいかもしれませんね♪

そして最後の理由は、**1964年の東京オリンピック開催**です！
当時、開会式が行われた10月10日が『スポーツにもっと親しもう』という趣旨のもと、
体育の日に制定された事も、きっかけのひとつだと言われているようです。

理由はいくつかあるようですが、ケガに気をつけて、スポーツの秋を楽しみましょう♪

・～・～ トレーニングルームからのお知らせ ～・～・

ランニングコースが利用出来ない日は、
スポーツ大会やイベント等で、
館内及び駐車場が混みあう可能性があります。
ご了承ください。
※ランニングコースの利用不可日は
　右記『11月の予定』をご確認ください。

～・～・～・～・～・～ 11月の予定 ～・～・～・～・～・～

★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
毎日3回、上記の時間に行っています。
講習は30分程度です。

★ランニングコースが利用できない日(11月)

2日・3日・4日・9日・10日・15日・16日・17日・23日・24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！