

Pinos Friend

2017
11月号
— November —
毎月発行の会報誌

持久力について

インストラクター

松井 厚輔



持久力とはどれだけ長い時間体を動かしていただけるかの事を言います。さらにどれだけ走っていただけるかや立っていただけるか重いものを持っていられるかなどこれらは全て持久力が関係しています。

持久力の種類

①全身持久力

心肺能力の高さのことで長時間体を動かせる能力に関係しています。

全身持久力を高めると肺や心臓が鍛えられ、呼吸器系や循環器系の動きが良くなり酸素を全身に供給する能力も高まるので、長時間の運動が可能になります。

インターバルトレーニングで高負荷と低負荷を繰り返すトレーニングをすることがオススメです。

②筋持久力

筋力を長時間動かせる力のことで、長距離など走る時など長時間低負荷で筋肉を動かすには必須となります。

筋持久力を高めることで体脂肪も燃焼されやすくなったり、筋肉の毛細血管が発達し、筋肉に流れる血液量も増え、より多くの酸素を取り込めるようになります。

最大筋力の約40%程度の負荷をかけて行う筋力トレーニングがオススメです。

持久力と食事

持久力を高めるためには、食事が大切です。そこで重要になってくるのが、糖質です。

糖質は消化されるとブドウ糖に分解されその一部がグリコーゲンとして筋肉や内臓に蓄えられます。体内に蓄えられる量は限りがあるので、日々の食事ですっかり摂る事が大切です。

しっかり摂取することで運動をしても疲れが溜まりにくくなります。

酸素を運ぶ役割に密接に関わっている鉄分とその吸収を高めるビタミンCと一緒に摂ると良いと言われています。

オススメの食材は、レバーやナッツ類です。秋が旬の鮭やイワシなどもオススメです。

インターバル速歩

ややきついと感じるくらいの「早歩き」と「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキングの事です。筋持久力の向上だけでなく、運動中のエネルギー消費が増え、脚などの筋力が高まり、ダイエット効果にも期待ができます。

早歩き(3分間)⇒ゆっくり歩き(3分間)を5セット繰り返しましょう。

イベント

ボディチェック月間 第3弾～持久力チェック～

ジムにて
開催!!

下記の1つから選択し、測定できます。

全身持久力…バイク、ラン

上体起こし…腹筋

閉眼片足立ち

どなたでも無料で受けられます。
この機会にぜひ一度ご自身の持久力を
チェックしてみましょう。

※会員様でない方は、ご優待券(1,500円)でお越し頂ければ、無料で測定できます。

