



スポーツセンター トレーニングルームだより



第34回羽村市駅伝大会

日 時：平成28年3月6日(日)

開 会 式：午前8時50分（集合8時30分）

スタート：第1レース 午前9時30分

第2レース 午前10時20分

申込み期間：1月12日(火)～2月7日(日)まで

※詳細は羽村市体育協会ホームページまたはポスターをご覧ください。



★2月11日（木・祝）はジム、スタジオプログラム、通常通り開館
しております。ぜひお越しください！！

【新人紹介】



はじめまして、おざくほなみ小作帆波と申します。これから鈴木トレーナーが産休の間勤めさせていただきます。

未熟ではありますが、羽村市スポーツセンターをご利用の皆様、安心安全を心がけて精一杯サポートさせていただきますので、よろしく
お願いします！



トレーニング×食事

マラソンシーズンともいえるこの時期、体力アップしたい、シェイプアップしたい…でも長くトレーニングしているのになかなか成果がでない…。

実は食事の仕方も関係があるんです！

**「体重を減らす」のではなく「代謝が落ちにくい」
体を目指そう！**



自分の体を軸に食生活をコントロールすることを

食コンディショニング といいます

朝

- ・目覚めがすっきりしている
- ・朝から食欲がある
- ・朝食後に排便がある

昼

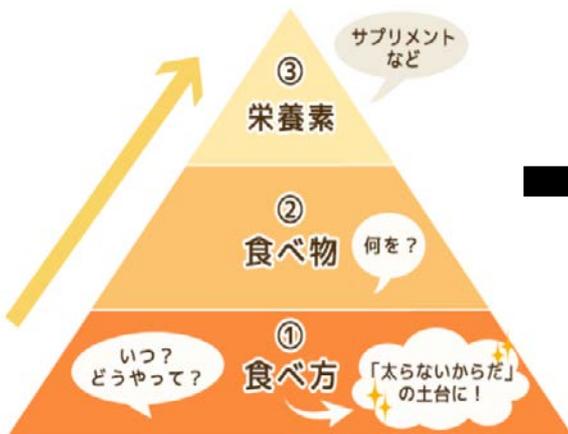
- ・朝いちから頭がさえている
- ・昼食前に適度にお腹が空く
- ・午後も集中力が途切れない

夜

- ・終業後、スポーツや趣味を楽しむ余裕がある
- ・寝つきがいい
- ・休日は朝から活動的に過ごせる

チェックが多かった人はベストコンディションに近く、少ない人は、そこからもっと良いコンディションにできるように！！

食コンディショニングのステップ



①代謝のよい状態をつくるために、朝食をきちんと摂り、体のスイッチを入れ、食事リズムを整えることから始める。

②朝、体が必要としているのは主に糖質とたんぱく質で、体温があがる理想的な朝食は、穀類 + 肉、魚、卵、大豆といったたんぱく質食品をとること。

③トレーニングの合間や昼食などに必要な糖質を補給しよう！

参考文献：ライブ

【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp