

# DrダイエットSignal

平成28年10月 No.12

いつもご利用ありがとうございます。

9月になり、少し暑さが和らいできましたね。暑くなりすぎず、寒すぎず最も過ごしやすい季節ですね。スポーツの秋、食欲の秋と例えられますが何かを新たに始めるのには良い時期です。運動を始めたはいいが、なかなか続かない方もいるとおもいます。今回はそんな方に運動を続けるコツをお伝えします。

## ～ 継続は力なり 運動を続けるポイント ～

### 【短時間に集中的に運動することを目標にする】

運動をしない言い訳として多いのは時間がないということです。私たちは毎日忙しい生活を送っています。しかし、もし1日に4分間の運動をするだけで脂肪を燃焼し、心臓血管の健康を改善するとしたらどうでしょうか。その全てが実現可能なのです。事実、時間がないことは運動をしないことの正当な言い訳にはならないのです。運動科学者によると、長い運動よりも短い集中的な運動の方が、効果があるといえます。実際、短く集中的な運動はインターバルトレーニングの原理に基づいており、細切れの時間を合わせることで、持続的な運動の利点を得られるものです。

今日もサボっちゃった...



### 【他の人と一緒に運動する】

プロスポーツ選手でさえ、トレーニングしたくない日があることを認めている人がいます。そうした日にやる気を高める助けとなる運動仲間を持つと良いでしょう。友達または家族とトレーニングすることは、モチベーションを保つ効果があると証明されています。少し走るだけにしても、友達と一緒に走ってはどうか。



### 【具体的な目標を設定する】

目標を持たずに運動をすることは、目的地を決めずにボートをこぎ進めるようなものです。先に目標を定義しておくことでモチベーションを保てる可能性が高くなり、運動を続けることができます。目標は体重でもいいですし、健康維持でもいいでしょう。目標に集中できるように、そこへ向かう中で小さな目標を立てるようにしましょう。

### 【運動をがんばった自分にご褒美を】

学校で良い成績をとってご褒美をもらった覚えはありませんか。ご褒美は心理学的に、よりうまくできるようになりたいと思ったり、続けてがんばろうと思ったりするきっかけになります。健康面の目標を達成できたら、自分にご褒美をあげると決めておいてはどうでしょうか。自分の行動にご褒美を設定することは、運動習慣の継続に効果があることが証明されています。



## ～カフェインについて～

カフェインの主な働きは、脳の覚醒作用です。カフェインは脳内で、アデノシンをブロックします。アデノシンには休養や睡眠が必要なときに他の脳信号を抑制する働きがあります。このアデノシンによるブレーキが掛からない状態になると、疲労感を感じにくくなります。そのため、集中力が高まり、運動による疲れもあまり感じなくなるのです。マラソンや自転車のような持久力を要する競技ではカフェインが競技力の向上に大きな役割を果たします。競技形式の実験ではカフェインにより競技者のゴールタイムが平均で3%向上し、最大で17%もの効果が見られました。ただし、『International Society of Sports Nutrition』誌（ISSN）は、サッカーのような繰り返し全力疾走をするスポーツでは効果があるとの公式見解を発表しています。また、カフェインには脱水症状を引き起こす作用はありません。大量に摂取した場合は、排尿量が若干増えることがありますが、一般的な2杯のコーヒーに含まれる量ならそうなることはありません。大量のカフェインを摂取したとしても、運動中に脱水症状を起こすことはないのです。



## ～ 流行ってますパーソナルトレーニング ～

多種多様なパーソナルトレーニングができるジムは近年増加傾向にあります。減量やボディメイクを目的とするのが今のトレーニングの流行りです。元々、野球やサッカーのプロスポーツ選手をトータルにサポートする特別な存在でしたが、日本でも著名人がこぞってパーソナルトレーニングが取り入れられるようになり、今では性別、年齢、職種を問わず一般の方にまで急速に認知度を上げました。より高い運動効果を目指して一緒に頑張ってみませんか？興味のある方は是非、スタッフにお声掛けください。



\*\*\*Dr.ダイエット導入店舗\*\*\*

- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ・ホテルセトレススポーツクラブVivo
- ・スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- ・Bears大日 スポーツクラブVivo
- ・Vivo Bearsi 豊中（女性専用ヨガスタジオ）
- ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ（提携受託店舗）

【Dr.ダイエット会員】  
月4回コース…12,000円  
月8回コース…22,000円  
1回体験可能（有料）