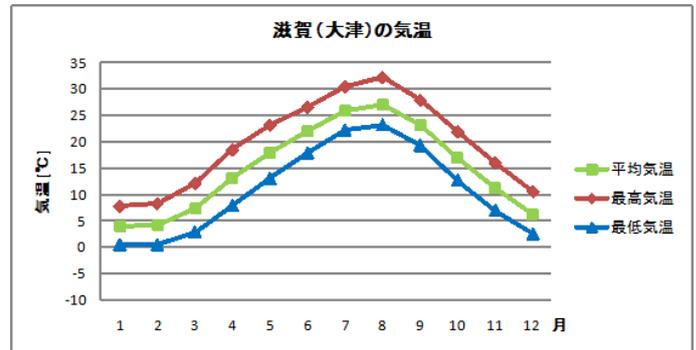


B.O.Hトレーナー通信 「1分間フィットネス」

2018年7月号 (Vol.2)

熱中症に気をつけましょう！

梅雨らしい梅雨もなく、本格的な夏が近づいてきましたね！！ここで気をつけたいのが「熱中症」です。1年のなかで最も気温の高い8月が迫っているこの時期に、暑さに慣れることがとても大切です。このように暑さに慣れることを、「暑熱順化」^{しょねつじゆんか}と言います。



「日本各地の服装ナビ」より引用

「マメ知識」コーナー！！

暑さに慣れよう！「暑熱順化」のポイント！

体内の熱を逃がす代表的な方法に発汗があります。この発汗による熱放散機能は、冷房の効いた部屋で長く過ごしたり汗をかく機会が少ないと低下するとも言われています。

暑熱順化のポイントとして、

- ① シャワーではなく湯船にしっかりつかる
- ② ウォーキングなどの運動で汗をかく



などで暑熱環境に慣れることが大切です。水分補給も忘れずに！

今月の「1分間フィットネス」！

今回は「前屈ストレッチ」をご紹介します。

- ① 高さ 30cm 程度の台があればそこに片脚を乗せます。
- ② 姿勢を正してお臍を出すようにして上体を傾けます。

※息を吐きながら身体を倒しましょう

※痛気持ちいい程度でとめましょう

息はとめずに自然な呼吸を心がけましょう！身近にベンチなどがあれば実践してみてください！床で行なうよりも太ももの裏がよく伸びていることを意識しましょう。

腰痛の予防に！！



写真、前屈ストレッチ

公益財団法人 健康・体づくり事業財団

健康運動指導士

保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者をいいます。

日本スポーツ協会

アスレティックトレーナー

スポーツドクターおよびコーチとの緊密な協力のもとに、競技者の健康管理、外傷・障害予防、スポーツ外傷・障害の救急処置、アスレチックリハビリテーションおよびトレーニング、コンディショニング等にあたります。

NSCA ジャパン

ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (GSCS)

ストレングスコーチは主にアスリートを対象に、パフォーマンスの向上と傷害予防を目的として、ストレングストレーニングを中心とした安全で効果的なエクササイズプログラムを作成し、指導を行います。

公益財団法人
健康・体づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

公益財団法人
日本スポーツ協会

NSCA JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND
CONDITIONING ASSOCIATION



トレーナー 丸岡豊