

12月19日(金)に東部体育館とその周辺にて、『代謝UP！カンタンエクササイズ』が開催されました！！
 今回の歌番は、『ウォーキング』『エアロビクス』『ヨガ』の3種目を体験しながら代謝アップを目指すという内容で開催されました。
 テレビや雑誌でよく見かける『代謝』という言葉の意味をきちんと理解し、『**痩せるためには身体活動量(運動を含む)を増やしていく必要がある！！**』
 ということを学びモチベーションが高まったところで実技を行いました！

<ウォーキング>

普段の『歩く』からエクササイズとしての『歩く』とするために、ペースを重視して歩きました！エクササイズとして行うためには分速90m～100m位のペースで歩かなければなりません！

途中で、スムーズに歩けるような動き作りを行い、『楽に、速く、歩く』エクササイズを取り入れながら行いました！！



<エアロビクス>

エアロビクスは8割以上が初心者ということもあり、簡単なステップだけでと考えていたところ・・・皆さんのモチベーションの高まりもあり難なくこなしていたので、その勢いによってステップも、テンポもレベルを上げて楽しくハードに追い込む(?)ことができました！！



<ヨガ>

ヨガもエアロビ同様初心者の方が多かったのですが、勢いをそのままに身体を整えるヨガではなく『攻め』のヨガを行いました！初心者には難しいポーズにも挑戦しました！



<まとめ>

最後に、『METS(メッツ)』を使って自身が日常生活でどれくらいのエネルギーを消費しているかを求めました。「思っていた以上に日常生活でもエネルギーを使っていること」「運動でエネルギーを消費するには『時間』と『強度』が重要であること」を認識し、健康な身体と美容のために『運動』を日常生活に取り入れて欲しいと思います！！



冬が一番のヤセ時って知っていますか？

秋も深まり冬の訪れを感じさせる今日この頃・・・

寒くなると身体を動かすことも億劫になりがちですが、冬が一番の『やせ』時なんです！！

冬は寒さから身体を守るため、体温が下がらないように基礎代謝を高めています。

そのため、身体は冬こそ『体脂肪が燃えやすい』状態にあるのです！！

今回の『代謝UP！カンタンエクササイズ！！』では、数種目のエクササイズを行います！自分のライフスタイルに合ったエクササイズを見つけてみませんか？