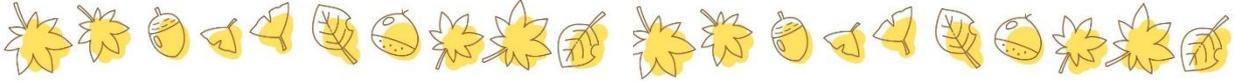


学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

特集 『秋の運動のススメ』



こんにちは。学生相談室です。突然ですが皆さんは運動していますか？運動不足になっていませんか？今年の夏は記録的な暑さで、さらに残暑も長く続きましたよね。そのような中で、すでに運動習慣があった人でさえ思ったように体を動かさなかったかもしれません…。

ただ、季節は秋です！運動の秋です！ということで、今回の学生相談室だよりでは運動がどうして大切なのかお伝えします。後半にはおすすめの運動のご紹介もありますので、ぜひ試してみてください😊



🏀 運動の効果 🏀

その① 身体の血流量が増加する💡

運動をすることで全身の血流量の増加を促し、以下のような良い効果を得ることができます。

- ① **自律神経**が整うことで、心や身体がリラックスしやすくなったり、ストレス耐性が高まったりする。
- ② **血行促進**により筋肉のコリが解消される(スマホや PC を見てばかりで首や肩がこっている人も多いはず…)。
- ③ **脳の血流量の増加**により、記憶、集中、判断など様々な脳の働きの向上につながる。

その② 心の健康の維持向上にも効果的💡

運動をすることでポジティブ思考や幸せ気分にするホルモン (**エンドルフィン**・**セロトニン**など) が効果的に分泌されるとされています。

※逆に運動不足だとこれらのホルモンが不足し、ストレスを感じやすくなることも…。



👉 おすすめの運動の量 👉

まず、理想的な運動＝1日に8000歩＋中強度の運動20分(少し息が上がり汗ばお程度)とされています！ただ、当然ですが運動を最近していない人、運動が苦手な人にとってはいきなりこのような運動を毎日行うにはハードルが高すぎますよね。むしろ、無理をしてケガにつながってしまうことさえあると思います🌀

だからこそ、これから運動を再開していきたい人や運動を始めたい人は…

自分なりのスモールステップ(無理のない範囲で、できそうなこと)

から始めることをおすすめします！！

例えば、【1日8000歩は無理でもスマホの万歩計を見て3000歩は歩くようにする(ウォーキングゲームも良いかもしれません)】、【ジムに通っての筋トレで汗を流すことは難しくても自宅でできる簡単な短時間の筋トレにチャレンジしてみる】などです。今までしてこなかったことへのチャレンジはおっくうな感じがしたり不安に思ったりして当然です。だからこそ、今年の秋に自分なりのスモールステップの運動を見つけて実践してみませんか？

自重筋トレのススメ

自重筋トレは器具を使わず自分の体重だけで行う筋力トレーニングです。基礎代謝を上げて体を引き締めるだけでなくストレス発散効果もあります。そして何よりもお金がかからず、いつでも・どこでも可能、身体への負担も少なくケガをしにくいというメリットがあります。ここでは動画などを見ながらでもできるスクワットとプランク、通学中や座りながらできる自重筋トレを紹介します。



スクワット

脚とヒップ、腹筋や背筋など体幹の筋肉が鍛えられ、大きな筋肉にアプローチできる効率的なトレーニングです。やり方は・・・

- ①脚を腰幅に開いて立ち、つま先は少し外側に向けます。
- ②両手は胸の前で伸ばします。
- ③息を吸いながらお尻を後ろに突き出すイメージで太ももと床が平行になるまで腰を落とします。*膝がつま先より前へ出ないように！
- ④息を吐きながらゆっくり体勢を戻し、③④を繰り返します。腰を落とす時は膝が内側に入らないよう膝とつま先の向きを揃え、背筋を伸ばして、前ももの筋肉を意識しましょう！

プランク

お腹の中心にある腹直筋を鍛えられお腹の引き締めや姿勢改善を期待できます。やり方は・・・

- ①腕立て伏せの姿勢になります。
- ②両肘を肩幅に広げて地面につけてお尻を持ち上げ、左右の肘、つま先の4点で体を支えます。
- ③頭からかかとまで一直線になることをイメージします。お尻を上突き出したり、腰が下がりすぎたりしないように注意しましょう。
- ④呼吸は止めずに、姿勢を30秒～1分ほどキープします。始めは無理せず短い時間から慣らしていきましょう！

ドロ잉

腹筋やお腹周りのインナーマッスルを鍛えられるトレーニングです。座った状態だけでなく立ったままや仰向けに寝ながらでもできます。やり方は・・・

- ①背筋を伸ばしてから腹式呼吸で息を大きく吸います。
- ②息を大きく吐いてお腹をへこませた状態をつくります。
- ③完全に吐き出してお腹を凹ませた状態で30秒キープします。息を止めて行う場合には秒数を調整してめまいなど起こさないように注意してくださいね。

つま先立ち

ヒップアップ効果に加えふくらはぎの筋肉を鍛えておくみ予防にも効果的と言われています。立ちながら行いますが目立たないので電車内でも取り入れられます。やり方は・・・

- ①姿勢を正してお腹とお尻に力を入れます。
- ②かかとをあげて爪先立ちになります。
*電車内で行う場合はつり革や柱につかまりながらOK。
- ③20秒キープしてからゆっくりかかとを下ろします。
慣れてきたら秒数を増やしたりセット数を増やしたりして負荷を上げてみましょう！



効果的なトレーニングを続けるために、適切なフォームでしっかりと筋肉にアプローチできる方法を身に付け、無理のない負荷から始めて十分な休息も確保しましょう。また、週に取り組む回数や時間の計画、取り組めた際の記録などでモチベーションを維持する工夫もしてみてください。

～困ったときの相談先～

板橋学生相談室 電話：03-5399-7398（直通）
予約専用メール：itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

東松山学生相談室 電話：0493-31-1639（直通）
予約専用メール：higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

発行：大東文化大学 学生支援センター 学生相談室