



体力向上強調週間

第2期 平成30年11月1日(木)～7日(水)



第2期の目標【寒さに負けない丈夫な体をつくらう!】

食事で体を温めよう

①血液の流れをよくする食品を摂りましょう

ビタミンEが豊富に含まれる食品を食べ、血流をよくして体温を上昇させましょう。



アーモンド



うなぎ



植物油

②温かい食事で体を芯から温めましょう

運動前に温めた牛乳などを飲むと体が早く温まります。また、外で冷えた体をみそ汁や鍋を食べると心身のリラックスマ効果もあります。



③体を温める食品やスパイスを活用しましょう

下のよような食品やスパイスには血流をよくするだけでなく、代謝をアップさせる効果もあります。体の疲れもすっかりとれます。



にら



しょうが



ネギ



唐辛子

その他にも朝食をしっかり食べ、眠っていた脳と体を起こして登校することも大事です。勉強も運動もはかどりますよ。



食事をするのも一人よりは
家族みんなのほうが楽しいですよ
家族みんなできり組んでみませんか



適度に運動をしよう

☆寒い時期こそ運動シーズン

寒い時期は運動不足になりがちで太りやすいというイメージがあるかもしれませんが、寒くなると基礎代謝（何もしないで使われるエネルギー量）が上がり、エネルギーを消費しやすい体になっています。また、寒い時期の運動はエンドルフィンという体が幸せを感じる時に出る物質が多く生成されます。幸せを感じながら運動をして、体力を向上させることができます。



外で運動することから効率よくエネルギーを消費するに変わります



家でトレーニングをして筋肉アップ



ストレッチをして寒さで固まった体をほぐす

☆運動をする時の注意点

①こまめな水分補給を忘れずに

冬は空気が乾燥していますし、寒さで喉が乾いたり汗を書いたりすることを自覚しにくくなっています。

②準備運動とクールダウンを念入りに

しっかり体を温めることでケガの予防になります。そして、クールダウンで疲労を蓄積しないようにしましょう。

③衣服を工夫し、体温が逃げないように

汗の始末などもしっかりし、風邪をひかないようにしましょう。