

すっかり秋も深まり、運動が気持ち良い時期になりました。皆さんは、定期的に体を動かしていますか？ 今回の元気アップ通信は臨時増刊号ということで、宇都宮ブリッツェンの選手の方々に、日頃から実行している健康づくりとこの秋にお勧めの運動についてお話を伺いました。是非参考にさせていただき、皆さんの今後の健康づくりに活かしていただけたら、幸いです。

～日頃から実行している「健康づくり」と「この秋にお勧めの運動」について～



## ～和食がいいね～

今年は春先と夏秋の2回、日本代表チームのメンバーに選んで頂いて、ヨーロッパに遠征している期間が合計3か月ほどありました。

ロードレースの本場ヨーロッパ滞在中は食生活にも気を使っていました。

帰国して感じることは、和食の優れた点ですね。油分が少なかったり、消化にも良かったりと、スポーツ選手には適した食事だと改めて感じます。



雨澤 毅明 選手

## ～風呂上がりのストレッチ～

遠征中は移動が多くて、体がむくんだりしやすかったです。移動疲れの体をリセットするためにもストレッチを良くやりました。

皆さんにおすすめなのが、“お風呂上がりのストレッチ”です。体が温まって伸ばしやすくなっていますから、是非この時間にストレッチをして、一日の疲れを取ってください。市販のストレッチポールなどを使って肩甲骨周辺を柔らかくすると、驚くほど体が軽くなりますよ。方法は簡単、ストレッチポールの上に横になって、肩回りを動かすだけです。

## ～時間に合った栄養素を～

僕も雨澤さんと一緒にヨーロッパ遠征が長かったのですが、僕はどこへ行っても楽しめてしまうし、食生活もストレスなく馴染めてしまうんです。

僕は甘いものが大好きで、ついつい手に取ってしまいます。でも体重を増やさないために、“何を食べるか”よりも“いつ食べるか”を工夫していました。運動直後はおなかも空しく、食べたいんですけど、まずは体の修復に必要なミネラルとたんぱく質、その合成に必要な、質の良い炭水化物をとります。

運動の直後は吸収も良い時間帯なので、この間は必要なものだけを食べるような感じです。僕はカヌレが大好きなのですが、食後に少し時間をおいてから街へ散歩に出た時に、お菓子屋さんで買って食べてました。

小野寺 玲 選手

## ～ゆつくり散歩～

日本にいる時は、あまり積極的に歩く事をしなかったのですが、ヨーロッパ遠征中はよく歩きました。最初はカヌレを食べに行くのが目的でしたが、続けているうちに、筋肉をほぐす効果もあることに気づきました。本当にゆったり、脱力した状態で階段をゆつくり降りていくのは、気持ちが良いものです。

皆さんの散歩コースにも是非、階段を取り入れてみてください。ペースはゆったりとでいいと思います。秋を感じながら歩くと、美味しいものがより美味しくなりますよ。



## ～早寝早起き～

私の健康法は“早寝早起き”です。朝の凜とした空気の中で走ると、自分の中にパワーが満ちてくる感じがします。

チームトレーニングの前でも、早朝に一人で走ってきてからチームに合流しています。

以前は、早寝がエスカレートすぎて、起きたらまだ今日だった・・・なんて事もありました。ちょっと極端すぎましたね(笑)。



飯野 智行 選手

## ～片足立ち～

とても簡単に出来る“ながら運動”をご紹介します。ズバリ、「片足立ち」です。

皆さん、靴下をはく時とか、自然と片足立ちしてると思いますが、意識的にやってみてください。

どこの筋肉を使うかというと、“中殿筋”といって、おしりの上の方の筋肉を使います。特に、軸足の方の中殿筋を使います。自分で触りながらやってみてください。この筋肉は歩く時のバランスをとる役目もあって、実はとても大切な筋肉です。イスの背もたれなどにつかまりながら行くと安心です。慣れたら上げている方の足を開いたり閉じたりするのも効果的です。ヒップアップ効果も期待できます。

## ～睡眠が大切～

僕は睡眠をととても大切にしています。やっぱりいいトレーニングをするには良い状態で挑みたいですし、そのためには前日の疲れをしっかりとっておきたいので、良く眠るようにしています。

眠りの質を良くするために、夕食後は何も食べないようにしたり、スマートフォンの画面を見ないようにしたりしています。



馬渡 伸弥 選手

## ～ももあげ運動～

僕は上り坂を走るのが得意な“ヒルクライマー”です。自転車のペダルは踏むだけじゃなくて回す事が必要なんです。きれいにペダルを回すためには、“ももあげ”の筋肉を上手に使うのがポイントになるのですが、この筋肉は日常生活の中でも大切なんです。

お部屋の中でできる運動として、イスに座ったまま片足ずつのもも上げをお勧めします。背中をピンと張って行うのがポイントですよ。勢いをつけず、ゆっくり行ってください。慣れてきたら、スポーツ用品店で販売しているゴムバンドを使って行くと、更に負荷をかけられますよ。姿勢が良くなる効果もあって、是非皆さんにやってもらいたい運動です。

## ～チーム情報～

11/12 ツールドおきなわ(2017シーズン最終戦) 於:沖縄県 公式HP <http://www.tour-de-okinawa.jp/>  
11/26 シーズンエンドパーティー 詳細は宇都宮ブリッツェン公式HP <http://www.blitzen.co.jp/> にて近日公開!  
12/2,3 宇都宮シクロクロス 於:宇都宮市ろまんちっく村 公式HP <https://utsunomiya-cyclocross.com/2017/>

当事業団と宇都宮ブリッツェンは、健康づくりに関するパートナー協定を結んでおり、地域の方々の健康づくりを目的に活動しています。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう!