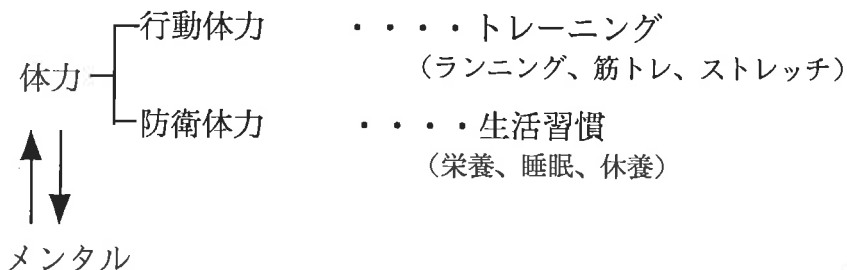


～防衛体力にも目を向けよう～



睡眠 ～質の良い眠りを～

体力の向上にはトレーニングに加え、適切な栄養摂取と睡眠が必要です。皆さんは毎日何時間睡眠をとっていますか。ブライトボディが体力測定の際に行うアンケートを見ると、高校生では6～9時間というのが多いようですが中には5時間というのも少なくありません。

睡眠は時間だけでなく質も重要な要素です。

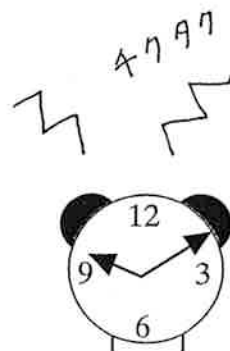
寝付きはどうでしょう？布団に入ってもなかなか眠れないということはありませんか。



目覚めはどうでしょうか。いくら長時間睡眠をとっても、目覚めが悪いとスッキリしません。一度自分自身の寝付きや目覚めの具合をチェックしてみましょう。

一般的に睡眠時間は1.5時間サイクルが望ましいと言われていますが、成長期である中高生は7.5時間以上睡眠時間を確保することをお勧めします。成長ホルモンは睡眠中、それも夜の10時から2時までの間に最も分泌されます。夜更かしは避けましょう。背骨周辺の筋肉を柔らかくしておくこと、睡眠中に内臓の働きを充実し疲労回復や成長の効率をよくします。

眠る前にストレッチをするなどして深い眠りを得るための工夫をしてみましょう。睡眠の質はコンディションの指標でもあり、大切な「トレーニング」なのです。



栄養 ～良く噛み規則正しい食事を～

日々欠かすことの出来ない食事ですが皆さんはどのように食事をとっていますか。食事はガソリン補給ではありません。摂取する時間や量で吸収率は大きく変わってきます。

トレーニング効果を上げるも下げるも食事・栄養が大きく関与しているのです。

規則正しく・朝食はきちんと取れていますか。朝目覚めたからだに栄養を入れ、内臓を動かすことで、血糖値が上がり頭や体がリズム良く動き出すのです。朝食を抜いたために授業中ボーとしている生徒はいませんか。

しっかり噛む・一般的に30回噛むように言われていますが、そこまでなくても2,3回で飲み込むように食べるのは胃に負担をかけ、栄養の吸収にマイナスです。いくら食べてもパワーがつかないという方、一度食事の取り方を見直してみてください。

