

月刊 栄体育館トレーニング講座！ Vol.66

11月になりました。気温もグッと下がり厚い掛布団が必要になってきましたね。
さて今月のお題は「**スポーツ心臓**」です。

みなさんは**スポーツ心臓**という言葉を知っていますか？

スポーツ心臓とは、長い期間激しい運動を続けた結果、心臓が**通常よりも大きくなった状態**の事を言います。

スポーツ心臓になると安静時の心拍数が通常よりも低いと言われています。一般的には1分間あたり**60～70回程度**と言われており、それを下回るようなことになるそうです。ちなみに、スポーツ選手では**40～50回**、長距離を走るマラソンランナーでは**30回程度**と言われています。

このスポーツ心臓は病的なものではなく、強度のトレーニングに対する**適応症状**と考えられています。そのため治療の必要は特にない場合が多いようです。スポーツ心臓はトレーニングを中止すれば、1～3年以内に症状が消滅すると言われていているからです。



～お知らせ～

11月26日に

「運動あそび G02016～苦手でも楽しめる遊びながらスポーツ体験～」を開催致します。

カラダを動かす遊びをたくさん用意していますので、子どもたちの参加をお待ちしています。

～11月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は**10：30分がお休みとなります**

★ランニングコースが利用できない日

11月3日・4日・5日・6日・12日13日

18日・19日・20日・23日・26日・27日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

