

伊藤忠連合健康保険組合員の皆様へ

[スポーツクラブ利用ガイドは <http://www.itcrengo.or.jp/guide/sportsclub.html>]

スポーツクラブをご利用になられていない組合員の方へ、是非一度施設を利用して頂くために2点ご紹介します。

現在、生活習慣に伴う成人病（高血圧・糖尿病・脂肪肝・動脈硬化）による心筋梗塞、腎不全、脳卒中などの危険因子が高まっているのが現状です。

危険因子のリスクを少しでも減少させるためには日頃からの運動が大事になります。まず、スポーツクラブに来館され下記の人気プログラムに参加し、内臓脂肪を減らそうではありませんか。

※セントラルスポーツ人気プログラムの紹介



◆エアロビクス

音楽に合わせて楽しく有酸素運動を行います。



◆アクアアタック

ボクシングや空手など格闘技の動きを水中で行うエクササイズです。



◆コアヒーリング

ポールを用いて行う体幹部（コア）のリラクゼーションプログラムです。ココロとカラダを芯から癒し、自然な状態へと導きます。



◆ナチュラルヨガ

従来の「ヨガ」を現代人向きにアレンジしたプログラムです。カラダとココロの調和を図り、エネルギーを高めます。

豆知識その一①

大注目！！ フィットネスクラブ利用 週1回でも効果あり！

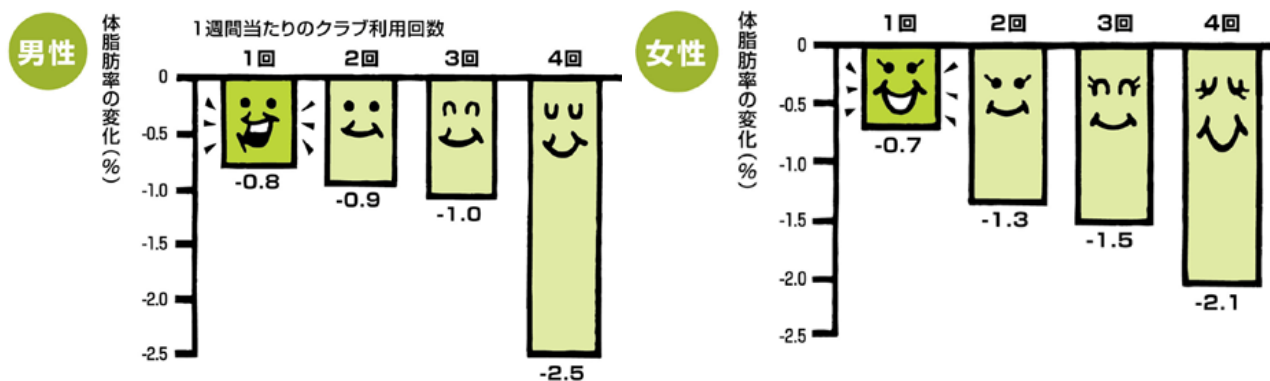
セントラルスポーツ会員を対象に1年間のトレーニング効果を調査した結果です。体脂肪率の減少などの効果がクラブで週1回のトレーニングを続けるだけでも得られ、さらにクラブ利用回数に比例して効果も高まることが確認されました。

セントラルスポーツクラブのフィットネス会員、20歳から60歳代までの男性834名女性868名の1) 体脂肪率、2) 全身持久力(スタミナ)、3) 筋持久力、4) 柔軟性の4項目について、入会時と1年後の変化をクラブの利用回数別に集計し、それぞれのトレーニング効果を見てみました。

その結果1) 体脂肪率は、男女とも週1回の利用でも減少しており、さらに週あたりの利用回数が増えるとともにその効果もアップしています。特に女性では、男性に比べ週2～3回の利用でより大きい効果が現れていることがわかりました。

2) 全身持久力は女性より男性のアップ率が高く、週1回で7.5%、週3回で13.9%、週4回で20.2%に一気に向上。これは女性より男性の方がトレーニング1回あたりの運動量が多いためと考えられます。その他3) 筋持久力、4) 柔軟性についてもクラブの利用度に比例して効果が上がっていることがわかり、フィットネスクラブでのトレーニングを1年以上続ければ、確実にフィットネス効果を得られることがデータにより実証されました。

まず、自分の体力に合ったトレーニングを週1回からでも始めて下さい。けっしてあせらず、無理せず、気長に続けることが、ダイエット、体力増進を成功させる秘訣です。



<監修>

セントラルスポーツ株式会社 法人事業部 白井淳一

経歴：順天堂大学出身、元陸上日本記録保持者（走幅跳）ロス、ソウルオリンピック代表