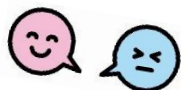


True or False

トレーニングにまつわる嘘と本当



筋トレに関する情報ってたくさん出回っていて、どれが本当でどれが嘘なのかわからなくなりますよね。

今回はそんな筋トレにまつわる世間でよく聞くお話しが嘘なのか本当なのかをお伝えしていきたいと思います！

筋トレすると背が伸びなくなる？

「子どもの頃に筋トレをすると背が伸びなくなる。」こんな話よく耳にしますよね。

筋トレが子どもの成長に良くないと思われることはよくあります。もし本当なら子どもに筋トレをさせているコーチ達は親から怒られてしまいそうです。

ですが実際には成長に合わせたトレーニング内容であれば、成長を妨げることは無くむしろ怪我をしにくい身体をつくったり運動能力を向上させたりと子どもも筋トレをするメリットがたくさんあるのです。



筋肉が体脂肪に変わる？

「昔は筋肉あったんだけど筋肉が体脂肪に変わってしまって・・・」よく耳にするお話しですが、筋肉と体脂肪は作られる材料がそもそも違う為、筋肉が体脂肪に変わることは無いし、体脂肪が筋肉に変わることもありません。

もし体脂肪が増えて筋肉が減っていたら、単純に筋肉が分解されて減ってしまい、食べたものが体脂肪として蓄積されたということです。

筋肉痛が起きないと筋肉は成長しない？

トレーニングを始めた頃は筋肉痛があったのに段々筋肉痛が起きにくくなってきた。もしかして、筋肉痛が減った分効果も減って

いるのでは？筋肉痛が来ないとなんか不安。なんて経験ございませんか？確かに、筋肉痛が起きると筋トレを頑張った！という感覚になりますが、筋肉痛と筋肉の成長はイコールではありません。筋肉痛以外にも筋肉が増える為の要素はいくつかあるので、筋肉痛が起きなくてもトレーニングが上手くいってれば筋肉は成長します！

筋トレすると風邪をひきやすくなる？



これは嘘では無い話です。

筋トレをして身体を鍛えると健康なイメージがありますが、過度に身体を追い込むような激しいトレーニングの場合は、トレーニングの後免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。さらにボディメイクコンテストの大会前など過度に体脂肪を減らしている状態では、栄養状態も良くない為更に風邪をひきやすくなります。

ただ、これは激しくトレーニングや減量を行っている場合ですので、適度な筋トレは当てはまらないのでご安心ください。

プロテインを飲むと痩せる？筋肉がつく？



いまだに筋肉をつける魔法の薬のように思われていることのあるプロテインですが、

プロテインはただのタンパク質です。ただプロテインを飲んでタンパク質を摂るだけでは痩せることはありません。筋肉を増やすのも同じです。トレーニングをしっかり行って食事のコントロールを行うことがまずは必要です。これをしないでプロテインだけ飲んでも痩せることも筋肉が増えることもありません。プロテインだけでなく他のサプリメントも同様です。

いかがでしたでしょうか？皆さんが嘘か本当か気になっていた情報はありましたか？

他にも、これどうなの？って気になっている話があればトレーナーに聞いてみてくださいね。(記事：小形)

熱中症対策

遂に北海道にも夏がやってきました！暑い日も増えてきたので皆さんには熱中症に気をつけてほしいです。そこで今回は熱中症対策のポイントを解説していこうと思います。

1. 体を冷やす。首や脇の下など太い血管を冷やして体温を下げましょう。
2. こまめに水分補給をする。喉が乾く前に水を飲みましょう。トレーニングなどで汗をかいた後は塩分補給も。
3. 暑さを避ける日陰を選んで歩いたり、日傘、帽子を上手に使いこなしましょう。

めまい、立ちくらみ、手足のしびれなどが出てきたら熱中症の疑いがあります。すぐに涼しい場所へ移動して安静にしましょう。

皆さん、以上の事を意識して楽しい夏を過ごしてください！(記事：三津谷)



Let's Try!

足の指をほぐして体幹のバランスを整えよう♪

足は地面に一番最初について体を支えますが、足のゆびが硬くなってしまうと支えが不安定になり、身体はバランスを取るために次々と偏っていきます。足のゆびを柔らかくして、持っている機能をしっかり使うことで体の動きが良くなったり、慢性的なコリや張りが改善するパターンもあります。

ここでは、簡単なセルフチェックとケアの方法をご紹介します♪

まずセルフチェックをしていきます。裸足の状態で足ゆびでグー・チョキ・パーをつくります。チェックはこれだけ！



グーはゴルフボールを掴めるくらいを目安とします。

チョキは親指とひとさし指が90度の角度になるくらいで、パーは全ての指の間に隙間が空くくらいです。ここで1つでもできない動きがある方は要注意！足のゆびが固まってしまったり、床に足を付いたときの衝撃をうまく吸収できなかったり、身体を動かす時にアンバランスな偏りがでてしまっているかも知れません。

お役立ち

0 キロカロリーはカラダに悪い？

身の回りには「0キロカロリー」や「カロリーオフ」をうたった飲み物や食品があふれています。ゼロキロカロリーとはカロリーが5kcal以下のものを示しているため、正確にはゼロキロカロリーではありません。それらには、砂糖より数百倍の甘味をもつ人工甘味料が含まれているため摂りすぎると肥満、糖尿病、うつ、腎機能低下、血管系疾患のリスクが高くなるのです！

カロリーゼロ商品は、砂糖の代わりに化学的に合成した甘味をもつ化合物を使用しています。

代表的な人工甘味料とリスクについて紹介します。



アスパルテーム(甘味度は砂糖の200倍)

アスパルテームの一部は小腸でメタノールに分解・吸収されます。メタノールは失明の原因になる猛毒です。最終的には二酸化炭素と水になり、カラダの中で解毒されるので害はありませんが、長期間大量に摂取すると毒性が高まる危険性があります。

New BGM



6月からスタートした EXIM+オリジナル店内 BGM・・・

ご存じの方も多いかと思いますが、先月より BGM をリニューアルしました！

5月迄は洋楽を中心に流していたのですが、6月より J-pop を中心に EXIM+特製のプレイリストを作成し、その中から再生しております。皆さんの知っている曲がかかっている機会も多くなったのではないのでしょうか。今現在の BGM の反響が良いので、引き続き EXIM+特製のプレイリストから音楽を再生していきます。

運動時における BGM には、心身ともにあらゆる面で効果があると様々な研究で明らかになりました。ロンドン、ブルネル大学の心理学の専門家は「音楽は運動能力を向上させる合理的な薬物のようなものだ」と言っています。体がより効率的にエネルギーを使うことができます。

皆さんが楽しく効率的にトレーニングを行えるように、これからも BGM を随時更新いたしますので、この曲かけてほしい等音楽に関してご要望がありましたら、お気軽にトレーナーにお伝えくださいませ。もしご興味があり、英語を解釈する自信がある方は、下記の研究を検索して読んでみてください。(記事:進藤)

Let's Get Physical: The Psychology of Effective Workout Music

次のセルフケアはとても簡単♪

胡坐をかいて、対角の手足で握手をします。

硬さがある方は最初痛いかも知れませんが、出来るだけ付け根どうしで組みます。

そして足指の付け根からゆっくり曲げ伸ばしします。

何回か曲げ伸ばしを繰り返したら終了です。

ゆっくり立ち上がってみましょう。

ケアの前より足の指で地面を掴んでいる感覚になっていれば、バッチリほぐれています♪

1度ではほぐれない事の方が多いので、気付いた時にコツコツほぐし続けるとちゃんと効果は現れてきますよ^^

足の指がほぐれてしっかり力が入るようになると、自然に身体のバランスも安定しやすくなります。

是非、お試しください♪(記事:吉田)

アセスルファム K(甘味度は砂糖の200倍)

アセスルファム K は大量に摂取するとうつ病、吐き気、頭痛などの原因になる可能性があります。これは発がん作用のある塩化メチレンが含まれているためです。



スクラロース(甘味度は砂糖の600倍)

スクラロースは白血病の原因や、卵巣収縮、白内障になる可能性がありますと言われています。これは、スクラロースが有機塩化合物に分類されていて、毒のある農薬やダイオキシンなどと同じ分類であるため危険視されています。

現時点では安全性が確保されているからこそ、日本国内でも販売許可が出されているわけですが、食歴の長さと1回あたりの摂取量を考えると、「0 キロカロリーだからいくら食べても大丈夫」とまで安心して大量に摂取するのは危険なのです。(記事:野崎)