

スポーツで体づくり

私らしく生きるために

健康で豊かな人生を送るためには、丈夫な体づくりが大切です。
 プロスポーツ選手の体づくりをヒントに、
 今からできることを考えてみませんか。



自分らしく生活するために、必要なこと。それは、いつまでも「健康」で「幸せ」に生きることではないでしょうか。健康を維持するために欠かせない要素は、「食事」「運動（スポーツ）」そして「健康診断」などです。運動は、楽しさや喜びが得られるだけでなく、困難に立ち向かう心や自尊心・友情などの価値を実感でき、自らの成長や心身の健康増進・生きがいある生活を実現できます。

今回は、運動のスペシャリストでもあるプロスポーツ選手に、簡単にできる体づくり法を聞きました。

トレーニング(初級編)お尻と下腹を鍛える



1 お尻のトレーニング



足を上下に10回左右3セット。負担が大きい場合は1セットでも可。

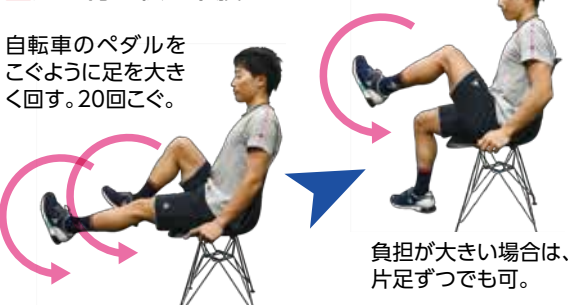
腰の付け根を意識



股を開かない、爪先が外に向かないように注意。

2 足の付け根と下腹のトレーニング

自転車のペダルをこぐように足を大きく回す。20回こぐ。



負担が大きい場合は、片足ずつでも可。



内股・がに股にならないように注意。

宇都宮ブリッツェン

岡 篤志 選手

1 内転筋が鍛えられるので、ヒップアップにつながります。また、膝が安定するので、転倒防止にもつながります。

2 下腹が引き締まるので、姿勢がきれいになり、ダイエット効果があります。また、腸腰筋も鍛えられるので、足が上がるようになり、段差でのつまずき防止にもつながります。



4月から健康ポイント事業が始まります
 運動や健診の受診など、健康づくりに取り組むとポイントがたまり、たまった

4月から健康ポイント事業が始まります

市保健センター ☎(627) 6666



▲QRコード
 栄養教室やシブを「クックパッド」に掲載しています。ご利用ください。

ヘルシー料理で健康に

市保健センター ☎(627) 6666

土・日曜日も開館しているので、平日は忙しいという働く世代の人にも便利です。

市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）では、運動や栄養など、さまざまな面から皆さんの健康づくりをサポートします。

平日も休日も 楽しく健康づくり

健康でだ
 愉快な
 宇都宮
 健康習慣
 続けよう



プロスポーツ選手を支える勝負飯

赤身マグロと納豆のネバネバ丼・ポーチドエッグ添え

約1,204キロカロリー、たんぱく質82グラム、炭水化物149グラム、脂質28グラム※2

作り方

▽下準備 長ネギはみじん切りにする。納豆は、付属のタレとからしで和えておく。シソは千切りにする。熱々のご飯を、器に盛り付けておく。

- 赤身マグロの余分な水分をクッキングペーパーで拭き取り、1.5センチメートルくらいの角切りにして塩とごま油であえる。
- オクラをサッとゆがく。ヘタとガクを切り取り、塩を入れたお湯の中で約2分ゆでる。氷水に落として色止めし、クッキングペーパーで水分を拭き取ったら、約5ミリメートルの厚さに切る。

- ポーチドエッグを作る。卵を小さいボウルに割り、鍋にお湯を沸かして酢を加える。沸騰したら弱火～中火にし、お玉などを使って湯に渦状の流れを作る。卵をそっと落とし、約2分間火を通したら冷水に取り、クッキングペーパーで水分を拭き取る。
- 長ネギ、納豆、②のオクラをボウルに入れ、しょうゆで味を付ける。
- 盛り付ける。温めておいたご飯の上に、「のり・④・①・③・シソ」の順に乗せ、お好みでわさびを横に添える。



材料(一人前) ※2

- ▽ご飯……………350グラム
- ▽赤身マグロ……………200グラム
- ▽マグロ用調味料…塩3グラム、ごま油大さじ1(約12グラム)
- ▽納豆…1パック(50グラム)
- ▽しょうゆ…小さじ2(約10グラム)
- ▽オクラ……………50グラム
- ▽長ネギ……………40グラム
- ▽シソ……………5グラム(約7枚)
- ▽卵……………1個(Mサイズ)
- ▽刻みのり……………5グラム
- ▽わさび……………適量
- ▽酢……………適量

試合でもしっかり動けるように高タンパク、高炭水化物、低脂質で瞬発的^{スピード} & 持続的エネルギーがたくさん必要なスポーツ向けのアスリート飯です。パッと作って、パッと食べやすい、手軽でおいしいレシピなのでぜひ活用してください。



栃木SC 福岡将太選手 和田達也選手



トレーニング(上級編)体幹を鍛える

リンク栃木ブレックス 落合 知也 選手



練習前や試合前にやっているトレーニングです。体を温めることができますし、負荷の高いトレーニングで体を刺激することで、練習や試合で力が入りやすくなります。部活の前などにやってみてください。

①お尻のトレーニング

バンドを両膝の上の位置に締め(バンドがなくてもOK)、膝の開け閉めを20回左右1セット。



②ねじる力をつける(腹筋のトレーニング)

腹筋を意識しながら、写真の姿勢で3秒キープ。



膝とその反対の肘を近づけ、体をひねった姿勢で3秒キープ。これを15回左右1セット。

③お尻と脇腹のトレーニング



腰を意識して、20回左右各1セットずつ。初級と同じく、股を開かない、爪先を外に向けない。

7 3 8
問 スポーツ振興課 ☎(632) 2

■ その他 25ページも併せてご覧ください。
■ 地域スポーツクラブ 誰でも身近な場所で気軽にスポーツに参加できるスポーツクラブです。市内8地域(泉が丘・河内・横川・清原・城山・豊郷・陽東・雀宮)で設立されています(42ページ参照)。

■ スポーツ施設で各種スポーツ教室 市内4スポーツ施設(ブレックスアリーナ宇都宮・市体育館、明保野体育館、清原体育館、雀宮体育館)で、毎月スポーツ教室を開催しています(46ページ参照)。

仲間と楽しみながら身近な場所で健康づくりひとり1スポーツ

1 愉快 宇都宮 始めよう スポーツ

8 問 健康増進課 ☎(626) 112
ポイントでサービスや特典を受けられます。詳しくは、今後、市ホームページや広報うつのみやなどで紹介します。

※1 レシピ協力(敬称略) ▽食材提供 グリーンデイズ(農産直売所みんなの「あぜみち」)林書緯▽料理教室講師 ヴェール・ラ・リュミエール(ナオミオオガキ)大垣直巳▽栄養指導 LAMUDA Body Make Club(運営会社MESSI)横山翔太
※2 スポーツ選手用のレシピのため、カロリーや分量が多めに設定されています。