

運動で血流促進

身体を動かしていますか？
関節を動かさないことで血流不足となり、
積み重なると、身体のコリや脂肪蓄積の原因と
なってしまいます。

【家でできる親子で体幹トレーニング動画】

- ①かえるジャンプ
- ②チーターダッシュ
- ③クグってジャンプ
- ④スムーズに抜け出そう



ご家族で楽しみながら
体を鍛えましょう。
子どもはバランス力を
鍛えられます☆



【鍛えられる能力】

- 体幹のバランス感覚
- 全身に力を入れる感覚
- 手足に力を入れる感覚
- はいつくばり腕で床を引く力
- トンネルを維持するための体幹
- 足が速くなる
- 脚の筋力アップ
- 蹴るのが強くなる

気候も良く過ごしやすい秋は、
元気に体を動かしましょう!!

運動レンジャー
健康運動指導士 山川 華代



「食べる力」を育てたいジュニア期のスポーツ栄養



食レンジャー
管理栄養士
食アスリートインストラクター
川口 朋子



食事作りで
運動する子どもを
応援しませんか？

「食べる力」講座
はコチラ。

小中高生で本格的にスポーツをする場合は、成長期の真っ只中です。日常活動や運動で消費するエネルギーや栄養素に加え、「成長」の栄養もしっかり満たすことが大切になってきます。

心も体も、食べたものでつくられています。食べ物は、消化と吸収をして、はじめて「栄養」として身体で使えるようになるのです。消化と吸収を支える「胃腸の力」を鍛えると、食べ物を受け止められる身体になっていきます。

ジュニア期のスポーツ栄養は、「食への意識の改革」と「胃腸力を鍛える食べ方」を習慣づけて、「食べる力」を育てます。

その結果、土台となる身体をしっかりと作り、競技力アップにつながります。



一般社団法人
健康応援隊

Healthy Road



健康ヒーロー達が
みんなの健康を応援します。

健康講座のご案内



10/11.25	「髪からわかるデトックスと栄養」	ヘアケアイスター	篠田 翼
10/16.30	「今からできる健康食生活」	管理栄養士	高山菜々子
11/9.30	「食べる力」を育てれば強くなる!	管理栄養士	川口 朋子