

中央体育館だより

vol.8

食べ物のおいしい季節です。これから忘年会や年末年始などでの暴飲暴食には気を付けたいですね。食べ過ぎてしまった！と感じたら、後日でもいいので動いてエネルギーを消費していきましょう♪

あと1kgの体重が減らない…そんなあなたへ

例えば、3kgの減量を目指していたけど、あと1kgがなかなか減らない…そんな経験をされた方は多いのではないのでしょうか。

「体重」を1kg減らすと表現しますが、この「体重」には筋肉や骨、内臓の重さや体内の水分量なども含まれています。しかし、本当に減らしたいのは「脂肪」ですよね。では、脂肪を1kg減らすためにはどうすればよいのでしょうか。

脂肪1kgを消費するために必要なカロリーは？

食べた分のエネルギー(カロリー)を運動などで消費しきれず、残ってしまうと、そのエネルギー分が蓄積して「脂肪」に変わり、体に貯蔵されてしまいます。

食べた
カロリー

>

消費した
カロリー



この貯蔵された脂肪を1kg消費するのに必要なエネルギーは、**約7,200kcal**です。つまり、摂取したカロリーよりも7,200kcal多く消費すると、脂肪が1kg減ることになります。したがって、2~3日で脂肪1kgを減らすことは非常に困難です。

例えば2週間で脂肪1kgを減らしたい場合は、

$$7,200 \text{ (kcal)} \div 14 \text{ (日)} = \text{約} 514 \text{ (kcal)} / \text{毎日}$$

消費カロリーが多くなると脂肪が減ります

ウォーキングで消費するカロリーは？

運動による消費エネルギーの計算式は、以下の通りです。

$$1.05 \times \text{時間(時)} \times \text{メッツ(運動強度)} \times \text{体重(kg)}$$

例えば、体重60kgの方が、10分で約1kmの距離を歩いた場合の消費カロリーは、**約53kcal**です。1時間で約6kmの距離を歩いた場合は、**約315kcal**消費します。

また、計算式に「体重」が入っていることから、同じ運動強度、運動時間では、**体重が減ると、消費カロリーも減ってしまいます**(例：体重58kgの方が1時間で約6km歩くと、消費カロリーは約305kcalになります)。

このあたりを踏まえて、できる範囲内で運動強度や時間を調節してみましょう♪

11月も「らくらくトレーニング」を実施します！！

ご好評につき、1回完結型の健康運動教室「らくらくトレーニング」を11月も行うことが決定しました！10月と同じく、2週目と4週目の土曜日に実施します。

参加者の方の体力に応じて実施いたしますので、運動不足をお感じの方や、体力に不安があるという方も、安心してご参加ください♪

令和4年11月に実施分の詳細は、以下の通りです。

日時 令和4年11月12日(土)・11月26日(土) 15:30～16:30

定員 10名(先着順) **参加料** 400円/回

申込方法 開催日の3日前から電話で申し込み

11/12分は11/9(水) 9時～申込開始
11/26分は11/23(水) 9時～申込開始

【お申し込み先】TEL : 092-741-0301



12月も同様に実施予定ですが、ワクチン接種会場の状況により、変更する場合があります。詳細が分かり次第、当館ホームページ等でお知らせいたします。

オンラインピラティス教室開催しました♪

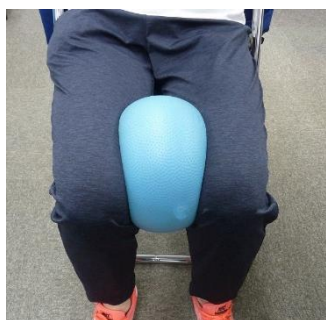
9/2～10/14の毎週金曜日に全6回でオンラインピラティス教室を実施しました♪午前中の開催でしたが、朝から体を動かしてスッキリした、といったお声もあり、好評のうちに終了いたしました！

次のオンライン教室も楽しみに待っていてください！



～家の中でも体を動かそう～ 内もものトレーニング

膝に近い場所の内ももに、エクササイズボールを挟みます



ボールを挟んだまま5秒キープ！！

バスタオルやクッションなどで行なってもOKです♪



息を止めずにしっかり吐きましょう。

1日10回×3セットを目標にしてみましょう♪

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館 11月の休館日 11月21日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

