

子供と一緒にサッカーを学ぼう！「Routeマナボール」

2018年10月号

## 有酸素運動

10月になりいよいよ秋本番！

秋と言えば 「実りの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」などがありますね！

その中でもスポーツの秋は普段みんなが頑張っているサッカーこれもスポーツです。

スポーツには色々な運動方法がありますが、今回はその1つ『有酸素運動』について書きたいと思います。

まず『有酸素運動』という言葉聞いたことありますか？

有酸素運動とはジョギング、ウォーキング、水泳、エアロビクスなど、比較的軽くて長い時間できる運動のことを言います。

ジョギングやウォーキングなど同じ動作の運動を30分から1時間ほど続けることで、体内に酸素を摂り入れて脂肪を燃焼させることができるので、ダイエットにもおすすめとされています。

体力に自信の無い方や、運動が苦手な方でも、簡単にできるのが有酸素運動の魅力の1つでもあります。

有酸素運動の前に筋力トレーニングを行うのもおすすめです。

筋力トレーニングはエネルギーの代謝を高め、脂肪のつきにくい身体を作ることができます。

そのため、筋力トレーニングのあとの有酸素運動は身体にとって効率が良いと言われています。

今回の有酸素運動は、みなさんには少し難しい内容かもしれませんが、普段学校や習い事でしている運動以外にもこのような運動方法があるんだ！と勉強になると思うので、お父さんお母さんとぜひ有酸素運動を試してみてください！

### 甲府校10月の練習会場変更

10月15日(月)がグランド確保が出来ず練習が出来ないため、祝日ではありますが10月8日(月)に振り替えて練習を行います。

お間違いのないよう宜しくお願い致します。

### 甲府校 2018年10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

低学年 17:00 ~ 高学年 18:00 ~

### 笛吹校 2018年10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

低学年 18:00 ~ 高学年 19:00 ~

予定の変更はWebサイトからご確認いただけます <http://www.route-school.com>

