

トレーナー活動報告 如水館高校 チアリーディング部

【主な活動内容】週に1回
怪我予防、改善の運動指導
ストレッチ、コンディショニングを行なっています。

チアリーディングとは1対1での競い合い戦うスポーツとは異なり「いかに観客を魅了し引き付けることができるかどうか」を競う「表現スポーツ」です。応援から始まった特色を活かし特有の技術をつかって元気さ、楽しさ美しさを表現します。

2023年より新体制で身体の動き作りとストレングストレーニングを行っております。選手自ら課題トレーニングを行い個別でも運動指導やケアの指導をさせていただいております。また今年度は一年生17名が入部しチームも大きくなり、更にトレーニング内容や、正しいフォーム、考え方をスタッフで毎月計画しながらサポートさせていただいております。

7月にある中四国大会、8月末にある全国大会にむけて選手たちの「2分30秒にかける真剣勝負」に身体作りを通し選手一人ひとりが輝けるよう微力ながらサポートさせていただきます。



地域でのイベントにもたくさん参加しています！お近くの方はぜひ一度足を運んで観ていただければと思っています！

選手たちの「2分30秒にかける真剣勝負」今後とも如水館チアリーディング部 WAVESの応援をどうぞよろしくお願いいたします！！

コンディショニングジム タシマ 實政 美咲



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009



自律神経の乱れからくる不調について

皆さんは自律神経についてご存知ですか？

今回は

- ① そもそも自律神経とは何か
 - ② 自律神経と体の状態の関係
 - ③ 自律神経の整え方
- の3つについてお伝えします！



あなたの自律神経の状態は？

まずはセルフチェックしてみましょう！

以下の16項目で、当てはまるものはありますか？

- ☐ すぐ疲れる
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 風邪をひく回数が多い
- ☐ むくみが気になる
- ☐ 頭痛がある
- ☐ いつも不安
- ☐ 気が散漫になりやすい
- ☐ 理由もなくイライラしやすい
- ☐ 手足が冷たい
- ☐ 肩が凝っている
- ☐ 緊張しやすく、ストレスを受けやすい
- ☐ 腰痛がある
- ☐ いくら寝ても疲れがとれない
- ☐ 思考力、決断力が低下した気がする
- ☐ お腹の調子が悪く、便秘か下痢の症状がある
- ☐ 肌は乾燥気味、髪はパサパサしている

一つでも当てはまればすでに自律神経が乱れている可能性があります。また、チェックした数が多ければ多いほど自律神経の乱れ度が大きい可能性が高いです。

①-1 自律神経とは

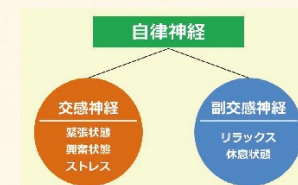
自律神経とは、**無意識的**に動いている身体の機能を制御する神経系の一部です。

また自律神経は**交感神経**と**副交感神経**の2つの要素で構成されています。

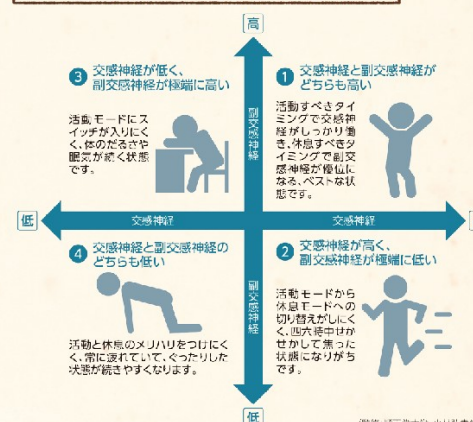


①-2 交感神経と副交感神経の働き

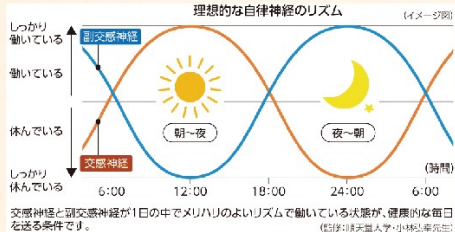
- 交感神経…活動するときに働く神経
- 副交感神経…休息やリラックスをするときに働く神経



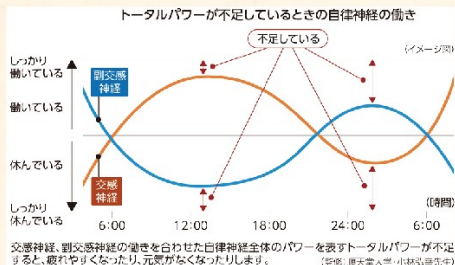
②-1 自律神経と体の状態の関係



②-2 理想的な自律神経のリズム



②-4 自律神経のトータルパワー



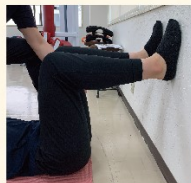
休んでも疲れが取れないのはトータルパワー不足かも？

③-2 呼吸と自律神経の関係

実は呼吸と自律神経には深い相関関係があります。深い呼吸を意識しましょう！



③-3 自律神経を整える呼吸法



<動作>

- ① 仰向けに寝て、両足を壁につける（足は腰幅）
- ② 股関節・膝関節を90度に曲げる
- ③ 口から息を吐いて、腰を床につける

深い呼吸は副交感神経を優位にし体をリラックスさせる効果があります。現代人は息を吐ききれていないことで交感神経が優位な方が多いため深い呼吸を意識しましょう。

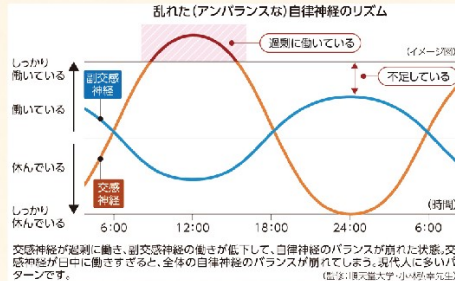
鼻から3秒かけて吸い、口から倍の6秒かけて吐きます。息を吸う際は音を立てたり、上半身に力みが入らないようにリラックスして吸いましょう。

③-4 日光と自律神経の関係

朝起きたら、まずはカーテンを開けて日光を浴びる習慣をつけましょう。目から光の刺激を入れることで、体内では「セロトニン」が活性化されます。「幸せホルモン」とも呼ばれる神経伝達物質のセロトニンには、自律神経を整える働きがあるのです。



②-3 乱れた自律神経のリズム



交感神経の働きが大きくなり過ぎると、血管が収縮して血流が低下します。

交感神経が過度に働くような毎日を送っていると血流の悪い状態が続く、肩こりや頭痛、手足の冷え、肌あれなど、いろいろな不調が現れます。

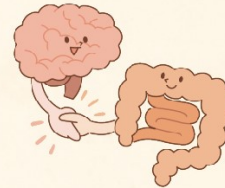
③-1 自律神経の整え方

- 生活面…正しい呼吸、規則正しい生活
- 食事面…ビタミン、ミネラル、腸活
- 運動面…週に2回、1日30分の運動

③-5 腸と自律神経の関係

近年では、自律神経系やホルモンなどを介して、脳と腸が互いに影響を与え合う「**脳腸相関**」が注目されています。ストレスを感じると腹痛や下痢、便秘などの「腸の不調」を経験したことがある人が少なくないのではないでしょうか？

脳と腸は互いに影響し合っているため、腸内環境を整えることが脳からの過剰な信号を抑えることにもつながり、自律神経のバランスを整えることになると考えられます



腸を整えるにはIZMがお勧め！詳しくはスタッフまで

③-6 栄養と自律神経の関係

自律神経に有効な栄養素で代表的なものは

「**ビタミンA**」ストレスを感じている時に効果的。ニンジンやレバーなど。
「**ビタミンB1、B6、B12**」不足するとイライラや精神的に不安定になることも。

納豆、豚肉、ホウレン草など。

「**カルシウム**」心臓のリズムを整える役割があります。牛乳、大豆、チーズ、海藻類など。
「**マグネシウム**」神経の高ぶりなどを抑える働きがあります。ヒジキ、昆布、そば、アーモンドなど。

「**鉄**」不足すると疲労や息切れ貧血を起こしやすく、食欲不振にもつながります。

レバー、ほうれん草など。

「**亜鉛**」脳への神経伝達物質を作るため、不足すると精神的な不安定になりやすい。

貝類、レバー、豆類など。

今回は自律神経の乱れからくる不調についてお伝えさせていただきました！

タシマ創健では

● **ジム**…正しい呼吸の方法を指導するパーソナルトレーニング（コンディショニングプレス）

● **接骨院**…呼吸改善に向けた施術や電気治療

● **ディサービス**…酸素たっぷり呼吸法を含めた元気なカラダづくり体操を行なっています！

詳しくはスタッフまでお声掛けください！

会員様からの口コミ

← M Mai Furuhashi 3件のクチコミ

★★★★★ 11ヶ月前

引っ越してきたタイミングで近くにジムがないかな？というところで通い出しました。仕事上のデスクワークが多く、肩こりや腰痛なども酷いのが悩みで、引っ越す前は週一回の整体はマストの生活。姿勢改善を兼ねて今回入会しました。

定期的に身体の測定をしてくださり、そこからの改善・アクションを一緒に考えてくれます。自分の身体を客観的に見つめ直す機会にもなり、おかげでジムに通いだして、整体要らずです。自分のペースでも通え、スタッフの皆さんも優しく、気負わずに通うことができます。

ただただマシンを使って筋力をつけることとは違い、正しい姿勢・正しい呼吸を基本とし、そこから体質改善へと導いてくれる、素敵なジムです。

← S Sugimoto Masaki 2件のクチコミ

★★★★★ 1年前

友人の紹介で入会しました。筋力アップしたいと思っていたのですが、その為にも体幹の安定や軸が整った姿勢じゃないと、怪我や疲労につながりかねない事を知りました！たまにトレーナーさんに付けてもらい、パーソナルトレーニングをする中で、呼吸のチェックしてもらっています。長く深い呼吸が出来ようになりながら、効率よく筋力アップ出来たと思います！

← ちゅー 2件のクチコミ

★★★★★ 1年前

入会して数年経ちます。ダイエット目的で入会しましたが、筋力増え体脂肪減も下がって満足しています。最近は呼吸のトレーニングを行い身体の疲れが軽減された実感があります。酵素ドリンクも飲み始めインナーケアも意識するよう心がけています。これからも疲れにくい身体、健康のために通わせて頂きます。いつも明るくサポートしてくださるスタッフさんに感謝しています。

← N N 1件のクチコミ

★★★★★ 3週間前 NEW

運動不足で疲れがたまってきたり、こちらのジムにお世話になってます。運動が苦手な私でも、スタッフの皆さんが丁寧に教えてくださり、月に2回、パーソナルトレーニングで呼吸のトレーニングとふくらはぎケアをしています。入会して半年経ちますが、夕方の疲れを感じることもなく、非常に楽に日常が送れています。腸活のドリンクも飲み始め、便秘も解消されました。

