

今年も暑い夏を迎えております。秦野NWクラブとしては、体調に合わせて無理をしないこと、小まめな水分補給をお願いしております。

近頃熱中症予防対策には「運動後 30 分以内に牛乳を飲むとよいです」と良く聞きます。

なぜ牛乳が良いのか? . . .

「牛乳」を飲んだ方がよい理由は「タンパク質が摂れる」からです。運動後にタンパク質を摂取するとアルブミンという物質が合成されます。このアルブミンには水を血液中に集める効果があり、血液の量が増えることとなります。つまり運動した直後に牛乳を飲むと血液量が増え、その結果汗をかきやすくなるので体の外に熱を逃がしやすくなり体温調節ができるということです。

《熱中症の原因の一つは体温調整機能が正常に働かなくなることです》

8月のNW講習会

6日(木)・20日

(木)・25日(火)

※11日お盆の為お休み

9月のNW講習会

3日、8日、17日、

29日(戸川公園)

※お楽しみツアー行きます。



猛暑でもいい汗をかきました

2015. 7.28

ポールウォーキング講習会

8月 4日(火)18日(火)※27日(木)

※13日お盆の為27日に変更

コーチの方サポートをお願いします

健生ノルディックウォーキングクラブ(KNWC)

□ 9月30日・箱根仙石原(桃源台~湿生花園)

□ 10月31日(土) 横浜市中区万国橋会館

* JNWA 指導者養成講習会 申込み開始!

* JNWA 指導者更新講習会 (3年に一度更新)

平成12年9月 取得された方は以対象者です

□ 11月1日(日) JNWA フェスティバル(新横浜日産スタジアム) 大抽選会が楽しみ!

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558