



RSSC ジョギングクラブ

「ブラッキーズだより」

10月20日号

部員募集中



2回目の練習…

パラパラと来ていた雨も上がり、曇天の代々木公園もまた、きもちいい～

「ブラッキーズ」部員も1名増えて順調なスタートをきりました。

あなたも一緒に走りませんか???

ジョギングミニ知識

ジョギングはウォーキング同様「有酸素運動」としての代表選手です。

有酸素運動は酸素を取り込んで体内の糖質や脂質をエネルギーに変換して行われる運動です。ウォーキングより運動量強度が高いジョギングは同じ時間運動した場合、消費カロリーがウォーキングの約2倍に達することもあります。ジョギングは無理のないスピードで走ることをいいます。

有酸素運動は比較的軽い運動強度で長時間続けることが、効果的であるとされています。

運動開始直後は糖質がエネルギーとして使われる割合が高く20分経過以降は脂質がエネルギーとして使われる割合が高くなると言われています。

よって脂肪が効果的に燃え始めるのは運動を開始して20分ほどしてからなので、脂肪燃焼を目的とする場合はそれ以上の時間をやったほうが効果的と言えます。

但し20分以下でもその分エネルギーは消費されているので効率的ではないにしろ、走った分だけの効果はあります。

11月の練習日：11月3日・17日（水）

JR原宿駅表参道口 10：50分 又は代々木陸上競技場前 11：00 集合です。

世話人：城山修 10fg047b@rikkyo.ac.jp 浅野清 10fg003y@rikkyo.ac.jp

参加を希望される方は、是非メールください。