



勝浦市太極拳サークル

美心会だより

進級試験合格

真夏のような暑さから、今度は雨。関東地方は6月5日に梅雨入りが発表された。

梅雨入りして間もない6月7日(土)、興武館において、太極拳「簡化24式」の進級試験が実施された。

受験したのは、佐藤さん、足立さん、大槻さんの3名。全員が見守る中、緊張の面持ちで開始。



緊張しながら練習の成果を表演

練習は十分つんで望んでいるが、一抹の不安は否めない。佐藤さんは、これまで何度も進級のチャンスがあったものの、高齢だからと受験を譲歩してきた。

だが今回は、自らのハードルを上げての受験。誰しも加齢と共に消極的になりがち、常に自らを高めようと前向きな姿勢は敬服に値する。表演後、山岸先生から進級試験の結果が発表され、3名とも「合格」した。

熱中症予防に効果 インターバル速歩

熱中症になりにくい体作りの方法として、早歩きとゆっくりした歩きを交互に行う「インターバル速歩」が、注目されている。短時間で手軽に実践できると好評だ。暑さが厳しくなるこれからの季節、無理せずに楽しみながら、気温の変化に強い体質を目指したい。

インターバル速歩は、ややきつと感じる速さと、ゆっくりとした歩き方を交互にするウォーキング方

法。それぞれ3分間ずつ計5セット(30分間)を週4回程度行う。体に適度な負荷を加えることによって、体力向上につなげる。

考案した信州大学医学系研究科教授の能勢博さんによると、開始1週間程度で汗をかきやすくなり、2週間程度で肥満傾向の人は体重が減少し始めるといった効果が確認されている。

勧めるのが、インターバル速歩の終了後1時間以内にコップ1杯の牛乳を飲むこと。熱中症予防に効果があるという。

●インターバル速歩の留意点

肩の力を抜く
目線は25度先に背筋を伸ばす
肘は90度に曲げる
かかとから静かに着地

いつもより、やや速いペースで歩く。リズムカルな足の運びを意識する
3分歩くと少し息が弾むが、笑顔は保てるぐらいの速度が目安。無理はしない
3分歩いたら、普通速度に戻して3分歩く。これを5セット繰り返す。始めたばかりなら、2、3セットでもよい

熱中症は、汗をかいたり皮膚の血管を拡張させたりして体温を放熱する機能が働かなくなることによって起きる。

能勢さんによると、運動の直後に牛乳を飲むと、肝臓の働きが活発になり、体内の血液量の増加につながる。60代以上なら8週間程度で効果

が表れるという。「車のエンジンに例えると、血液はラジエーター液。血液量が増えると皮膚の血管が開きやすくなり、体温調節の機能が高まる」

炎天下は避け、体調に異変を感じたら中断するなど無理をしないことも大事だ。熱中症を予防するには、汗や排泄によって失われる水分をこまめに補給することも大切だ。成人男性なら1日に約2.5%の水分が必要で、このうち飲料水として摂取するのは約1.2%。一気に飲める量ではないが8回に分ければ1回あたり150ミリで済む。

起床から就寝前までの生活スタイルを把握して、飲むタイミングを意識的に作っておきたい。