



～私のおすすめ～



広島経済大学 保健室 安藤好子

スポーツの秋到来ですねっ。

体や心の健康のためにはスポーツが一番！ 皆で出来れば、なお楽し！です。

しかし、全く運動オンチな私は、「やりたいけど出来ない」・・・で、子供の頃の運動失敗談なら話に事欠きません。結果チームスポーツは諦めて、1人でも出来るヨガやエアロビクス等のスポーツジムにしばらく通っていましたが、週1～2回程度・黙々とやって帰るジム通いにも飽きてしまいました。

そんな私が今続けているのが、「女性だけの30分間トレーニング、カーブス」です。現在、国内だけでも1600店舗を超えたそうなので、知っておられる方も多いと思います。

前任の西田さんからの紹介で始めて5年が過ぎました。学内でも一時10人程の女性職員が通い、「友の会」と称して交流していました。今では2人だけになってしまいましたが、やっぱり、お勧めしたいと思います・・・カーブス。

好きな時間に来店



待ち時間なしで快適♪



30分で終了!



(カーブスHPより)

その内容は、室内に12種類のマシン（筋力トレーニング）と、その間にステップボード（有酸素運動）が円形に置かれていて、30秒ずつで一斉に移動します。このサーキットトレーニングの間に数回の10秒間脈拍測定が入り2周したら終了、最後に各自で5分間のストレッチをして合計30分で全て終了です。

マシンが油圧式なので自分にあった強度調節が出来、高齢の方や痛み等の持病がある人でも可能なのが良いです。100歳会員もおられます。シャワー等は無くカーテン越しに着替えるだけですが、そのままの格好で来て帰る人も多く手軽です。スタッフも含めて、全て女性なので気兼ねがないのが何よりです（笑）。

ただ、7時に終了（運動途中でも終了させられます）、土曜日は午前中のみ、日曜日は休み、なのが難点でしょうか・・・ある職員曰く「働く者は使えませぬ」と。そして、同じ事の繰り返しなので飽きるかも・・・です。

しかし、健康の源は何よりも「筋肉」！ そのためには、自分でコツコツと頑張るしかない！！ と思いませんか



それから、毎月初めに体組成や腹囲などを測ります。（今年からそれに加えて、3ヵ月に1回腹筋運動など体力チェックをするようになりましたが、これは嫌で一度も受けていません、エヘッ）。

5年間続けても体脂肪3%↓・筋肉量2%↑程度で大きな変化はありませんが、「現状維持だけでも大変な年齢なのだから、コツコツと続けるしかない！」と自分に言い聞かせてやっています。目の前で高齢の方が頑張っておられる姿をみると励みになります。

カーブスの宣伝になってしまいましたが、自分に合って続けられる運動なら何でも良いですよね。

徳島の研究集会で紹介された「阿波踊り体操」も楽しそうで興味津津ですが、とりあえずカーブスを続けていこうかな～と思っているところです。

