健太コーチの強くなるために！！

発行者：NPO法人フォルダ
北上市大通り1-3-1　3F
tel＆fax0197-63-2359
phone：080-3146-9324
担　当：高　橋　　健　太

食事は脳の活性化と集中力につながる！！

脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めるには脳への栄養補給が大切であり、そのエネルギー源はブドウ糖です。

ブドウ糖は、ご飯やうどん、パンなどの穀物やいもなどのでんぷん質食品や糖分から摂取します。

睡眠中も脳ではエネルギーを消費しており、朝にはブドウ糖がほとんどない状態になります。これでは脳が働きません。朝食でブドウ糖が保給されることで、脳も活性化します。朝食効果で体温も上がりウォーミングアップ効果がえられるのです。

このように朝食は一日の生活を担う大きな役割があります。また、朝食を食べた・食べないでは、集中力テストでの結果に大きな差が出ており、食べた方が食べないよりもはるかに良い結果がでています。

その他、脳の神経細胞をはじめ全身の細胞を形成するためには脂質が必要です。中でもDHA（ドコサヘキサエンタエン酸）は神経と新kりをつなぐシナプスの膜に多く、情報伝達に重要な役割を果たします。

DHA（ドコサヘキサエンタエン酸）はイワシやサバなどの青背魚（青魚）に多く含まれている。また、免疫機能を正常化したアレルギー疾患の予防と症状を抑える効果があるとされています。

イワシはつみれにして鍋に入れて食べたり、ハンバーグなどもにしてもおすすめです。

☆DHAの含まれる食品☆

本マグロ脂身・養殖マダイ・ブリ・アジ・養殖ハマチ・ウナギ・サンマ・サワラなど

＊その他ＤＨＡが含まれる食品＊

2月の活動日

◎　2月　6日　北勤体（19時から）
◎　2月13日　　お休み
◎　2月20日　北勤体（19時から）
◎　2月28日　サンレック北上（9時15分から）

6・20日はいつもの体育センターです。

フォルダ体力チェック　2・28

2月28日（日）はフォルダ体力チェックを行います。握力・反復横跳び・長座体前屈・立ち幅跳び・1分間足踏み・上体起こしの計6種目を測定します。また、当日参加した方を対象にお楽しみ大抽選会を行います。

この機会に自らの体力をチェックし、今後の活動につなげていきましょう。

測定結果は、フォルダカルテとして残し、一生涯自分の体力を確認できる仕組みにしていきます。（今後は過去の自分の体力と比較できるようにしていきます。

バンクーバーオリンピック開催◎

2月にバンクーバーオリンピックが開催されますが、冬季オリンピックには、ジャンプの葛西選手6回目・岡部選手4回目、スケート岡崎選手5回目、モーグル里谷選手5回目など、長年オリンピックに出場している選手が多く見受けられます。

若手の選手がいない訳ではありません。スケートで言うと高木選手（1歳）・フィギュアスケート浅田選手（19歳）・ショートトラック桜井美馬選手（20歳）などが今大会初出場します。

このように、目まぐるしく選手が入れ替わるなかで、このように連続して

バンクーバーオリンピックに出場する秘訣は何なのでしょうか？

先に挙げた連続もしくは多く出場している選手は、後者で挙げた選手同様早い時期から日本のトップに立ち国際大会を経験してきている選手ばかりです。それに加え、バーンアウトせず個々の種目に誇りを持ち、練習に励んできた成果だと思います。

大きな大会があれば必ずやる気が落ちてしまいます。しかし、新たな目標を持ち、一歩一歩成長していくことが、長く続ける秘訣なのではないでしょうか。

からだの運動も、こころの運動もスポーツだ。
FOLDER SCHOOL
フォルダスクールは目標を持ち一生懸命取り組む子どもを応援します。