

# イベント情報

※内容は変更になる場合があります。

## 8月12日(月)祝 記録に挑戦!! 50m & 100m測定会!

日時: 8月12日(月祝) 9:00~12:00 (受付11:00まで)  
会場: ウェーブスタジアム刈谷  
参加費: 500円

1人1回のみ



大会同様に  
写真判定機  
で測定します!!

小雨決行

★測定会に参加すると、  
走幅跳びやジャベールが  
投げられるよ!



募集開始: 当日受付のみ  
(事前申し込み不要)

対象・定員: なし

※詳細は専用チラシ&ポスターをご確認ください。

## 8月26日(月)・27日(火) 夏休み走り方教室

日時: 8月26日(月)・8月27日(火)  
会場: ウェーブスタジアム刈谷  
参加費: 1000円/日

ウェーブスタジアム刈谷  
県大会も行える、  
第三種公認陸上競技場で思いっきり  
体を動かすことができます。

コーチたちと  
一緒に  
楽しく走ろう!

8月26日  
(月)

Aコース  
定員 20名  
年少

8:45~9:45  
運動遊びを取り入れた  
かけっこ教室

Bコース  
定員 30名  
年中・年長

10:00~11:00  
運動遊びを取り入れた  
かけっこ教室

Cコース  
定員 30名  
小学1年~3年

11:15~12:15  
道具を使った  
走り方教室

8月27日  
(火)

Dコース  
定員 30名  
年中・年長

8:45~9:45  
運動遊びを取り入れた  
かけっこ教室

Eコース  
定員 30名  
小学1年~3年

10:00~11:00  
道具を使った  
走り方教室

Fコース  
定員 30名  
小学4年~6年

11:15~12:15  
スプリントドリル・  
走り方指導

お申し込みは  
1人1コースのみ

※詳細は専用チラシ&ポスターをご確認ください。

# グリーンぐーちゃんの GOOOOODな情報



グーちゃん、ちょっと  
相談があるんだけど...

なみくん、  
どうしたの?  
お腹でも出てきた?

そうそう、  
体脂肪が  
気になって...  
じゃなくて!

なるほどね。  
でも筋トレの  
効果が現れやすい  
どうかは人それぞれ  
なんだよ?

最近部活で筋トレを  
たくさんしてるのに  
変化があんまりない  
ように感じるんだ。

そうだね...  
でももっと筋トレを  
効率よくできる方法とか  
ないかなと思ってる。

そういうことね!  
それなら簡単に実践  
できるいい方法がある!

トレーニングの後の数分を  
スプリント選手たちは  
ゴールデンタイムと呼ぶんだ。  
トレーニングで傷んだ体を  
治すために普段より栄養素を  
たくさん吸収しようとする  
時間があるんだよ。  
今回はその時間について  
解説するね!

### 練習後のゴールデンタイム

筋肉量UPの近道は、運動後30分の食事が大切

- 練習後の数分って何分なの?
- 練習後の30分~45分間だよ。  
その間はトレーニングで使用したエネルギー(糖質)を2~3倍の速さで吸収しようとするんだ。
- なるほどー!! それはすごいね!
- あと、運動後は筋肉痛になることがあるよね。  
それは筋肉を使うことでダメージを受けるからなんだ。そのダメージを受けた箇所にタンパク質を使うことで修復して前より強い筋肉が出来上がるんだ!
- 分かった! そのタンパク質の吸収もゴールデンタイムは2~3倍になるんだ!
- そういうこと! 吸収するタンパク質が多ければその分ダメージを受けた箇所に使うことが出来るタンパク質が多くなるから、より強い筋肉になるんだ。
- ゴールデンタイムすごい!  
それなら、今までと同じ練習内容でも筋肉の付き方は大きくなるね!
- そう! 今までの練習にゴールデンタイムのエネルギー補給をこころがけてみてね。  
アスリートはプロテインを飲んだりしているけど、もしなかったらコンビニのおにぎりやゼリー、ササミ肉などでも効果あり!  
炭水化物・糖質・タンパク質を効率よく摂取することを心掛けて、筋トレ効果を何倍にも高めよう!



う...うん