

コツコツは勝つコツ

No.5

令和3年7月9日(金)

発行者：神村 逸志

いい睡眠で素敵な毎日を♪

体力向上には体を動かすことはもちろん、バランスの良い食事を摂ること。そして、睡眠も決して欠かすことのできない大切なものになります。

毎日の「眠り」には、1日の疲れをとるだけではなく、毎日の活動を支える様々な働きがあります。眠っているときの身体は、わたしたちが明日を元気に過ごすための準備をしているのです。よく眠るために、いつもの生活リズムに「おやすみ・おはようダンス」を取り入れてみましょう♪

YouTube で、「おはようダンス」「おやすみダンス」と検索したら出てきます。それぞれ1分半程度のダンスになっているので、忙しい朝でも問題ありません♪ 是非、家族そろってチャレンジしてみてくださいは？



関口 メンディー



EXILE TETSUYA

眠りのプロ 西川(株)とコラボレーション♪



Do you know 桐生坂!?

皆さんは「桐生坂」をご存知でしょうか？ 滋賀県彦根市のとある公園の坂の名前ですが、あの陸上界のスーパースター桐生祥秀選手の名前からそう名付けられました。桐生祥秀は皆さんご存知の通り、日本人で初めて100Mを9秒台で走った男。現在は日本記録3位でもある、9秒98を持っている選手です。

そんな桐生選手ですが、昔から陸上一筋でやってきたと思いますか？
実は、小学校時代はサッカー部に所属しており、なんとゴールキーパーだったそうです！さらに、走りもあまり目立たず、同級生にも負けていたという話も……。そんな彼がなぜここまで成長を遂げたのでしょうか？



それは本人曰く「桐生坂のおかげ」だそうです。桐生坂……？ それは中学時代に走り込みをしていた坂で、長さが約70Mもあり、そんな上り坂や下り坂を何本も走り続けていたそうです。上り坂ダッシュは、走るための足腰の筋力アップに繋がり、下り坂ダッシュはトップスピードに乗った時の走りを練習するのに最適だそうです。世の中には様々な練習法がありますが、是非試してみたい1つの練習法ですよね。だって、あの桐生祥秀選手が「桐生坂が自分の原点」とまで話しているのですから……。



(写真はイメージです)