



# スイッチマン通信

2024. 1  
Vol.  
6

## 【体温あげよう！】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。元旦に能登半島地震があり、日本中が落ち着かない日々が続いてますが、元気に過ごしてますか？

お陰様で私の怪我も順調に回復していて、来月からはまたスイッチマン体操教室を少しずつ再開する予定です。楽しみに待っていてください。

さて、とても寒くなって来ましたが、子どもも皆さんも身体は動かしていますか？少しの時間でいいので毎日身体を動かして、体温を上げて下さい。

体温を上げることで、寒さを感じづらくなります。また血液循環もよくなり、大人に多い冷え性の改善にもなります。

なにより「適度な運動」をして体温が上がることで免疫力が上がります。風邪やインフルエンザなどの感染症から身を守ることにもなります。

この「適度な運動」とは、クタクタに疲れ切るような運動ではない、という感じです。楽しい範囲を決して超えないことです。

私は元々トライアスロンの選手でしたが、選手時代の時の方が今より体調を崩しやすかった記憶があります。アスリートは健康のためではなく競技力向上のために日々過酷な運動をします。クタクタになるまで運動する日ばかりです。そうすると免疫力が落ちることも多々あり、風邪などもひきやすくなるのです。

そうは言ってもこの時期は寒すぎて、なかなか外での運動や遊びに行けない地域もあるかと思います。そんな時は私が指導して回っている室内でも出来るスイッチマン体操をしてくださいね。

私も今、スイッチマン体操でリハビリしています（笑）！一緒に体温上げていきましょう！



※1/7の香川丸亀でのランニングセミナー



スイッチマン 青山剛

@user-106wd2im2b · チャンネル登録者数 1120人 · 99本の動画  
子供の成長を助ける数々のヒーロー、スイッチマン！青山剛 >

チャンネル登録



スイッチマン体操  
ぜひやってみてね！

