

## ピッチャーガエシでお正月太り解消！

2012年がスタートしました！勉強も仕事も新たな気持ちで臨みたいところですね。しかしお正月は、

『外に出ず家でゴロゴロ』、『朝から晩まで飲み続ける、食べ続ける』  
といった生活により、太ってしまいがち。

**正月太り**を解消するには1月中が**勝負**です!!

**ピッチャーガエシ**で、ダイエットに励みましょう！



①バットイング前には必ず準備体操を行い、体をほぐしましょう。

⇒準備体操はケガの予防になります。また体が温まることからエネルギーの消費がアップします。

②待ち時間はトスマシン部屋を使ってフォームを確認しましょう。

⇒トスマシン部屋には大きな鏡があります。待ち時間は自分のフォームやクセを確認するとよいでしょう。

③トンネル（2F 室内練習場）で、思いっきり体を動かしましょう。

⇒外で野球をすることが難しいこの時期。仲間と一緒にミニゲームやバットイング大会をしてみてもいい。

④激しい運動を行った後はクールダウンを忘れずに。

⇒トンネルなどで激しい運動を行った後は、ジョギングやウォーキングを行いましょう。クールダウンは疲れを残しにくくする効果があります。

運動中はこまめに(15~20分に1回)水分をとりましょう。

水分は、お茶やお水でOK！

必ずしもスポーツドリンクである必要はありません。