



泳いで(有酸素運動)ミトコンドリアを活性化させよう!

☆ 4月の練習会

1、日 時: 4月13日(土曜日) 11:00~12:45

※場 所:板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集 合:地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。※ご自身で健康管理をお願いします。



☆ミトコンドリアはインベーター(侵略者) 酸素を使ってエネルギーを算出

原始地球上に有害な酸素が大量に発生し、その酸素を有効利用しようと誕生したミトコンドリアは、自由に生活していた細菌だったが、20億年ほど前、自分より大きな細胞の中での生活に適応し、細胞小器官(特定の仕事だけをする微小な器官)となって、共生体(他の生物と互恵的な関係を持つ生物)として宿主細胞(我々の細胞)に侵入した。

この共生により微生物から酸素呼吸をする生命(人間を含む)が地球上に大発生した。

ミトコンドリアは、通常は、1個の細胞に数百から数千個存在し、酸素を使って栄養物を燃やすことによって、細胞が生きるのに必要なほぼ全てのエネルギーを生み出している。

このように、ミトコンドリアは細胞の呼吸とエネルギー生成という重要な役割を一手に引き受けているのである。

「疲れやすい、寝ても疲れがとれない、歳を感じるようになった」これはミトコンドリアの減少が原因です。

長生きしたければ、ミトコンドリアを分裂させよと言われていました。

身体活動や精神活動を保つことによって、エネルギー通貨であるATPを消費し、ミトコンドリアにATPを供給させる。

エネルギー需要がミトコンドリアの分裂を喚起し、ミトコンドリアに予備力をもたらします。

有酸素運動は、ミトコンドリアの数や機能を向上させる効果があります。

スミング・ジョギングなどの持久力を必要とする運動は、ミトコンドリアを刺激し、エネルギー効率を高めま



☆平成30(2018)年4月に「日本体育協会」が「日本スポーツ協会」へと名称を変更しました。

その関係で本年4月1日より(公財)東京都体育協会、(公財)板橋区体育協会も「体育協会」部分を「スポーツ協会」と名称変更をいたしました。

☆ 3月の練習会報告 3月23日(土)赤塚プールの練習会は女性3名、男性6名、合計9名でした。 下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

