タック健康人間宣言

2024年3月号

株式会社タック　総務部

寒くなったり、暖かくなったりと寒暖差が激しい時期ですね…
皆さん体調はいかがでしょうか？
しっかりと手洗いうがいをして感染対策していきましょう！！
そして3月1日は健康診断でしたね！準備万端で挑めましたでしょうか？
いい結果が届くように期待しましょう！

☆2024年度　第2回　タック･挑戦したい事インタビュー☆

今月号のインタビューは福嶋さんです！

素敵♡

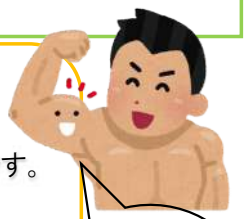
左右の手の握力50kgにすることぞ！

ゴルフを始め1年が経とうとしています。
日本へ戻った際にゴルフショップを訪れ、自身のスイングやクラブを振った時のスピード(ヘッドスピード)を計測してもらいました。
自分の身長(187cm)　　においてこのくらいのヘッドスピードが標準など色々と　　アドバイスをいただきました。
その際、ゴルフにおいて握力が大事とも仰っており、計測したところ、右 45kg 左 36kgでした。
左手の握力が弱いので、高校時代に購入したハンドグリッパーを使い毎日片手50回ずつやるようにしています。
やり過ぎて、仕事に影響をきたさないよう徐々に回数を増やしていければと思います。

物もちよすぎ～笑

タックの海外エース
次回、会える時はムキムキマッチョか～
(⋈◍＞◡＜◍)。✧♡

～握力を鍛えるコツについて～



握力を鍛える場合、**常にゆっくりとした動作を意識する**こと。
勢いをつけてトレーニングをしてしまうと、腕の筋肉に十分な負荷を与えられません。
トレーニングを続けていてゆっくりとした動作が維持できない場合は、筋力不足の可能性が高いです。
回数や重量を下げて、コントロールできる不可で実践が重要！！
また、握力トレーニング筋肉痛がある場合は**休養をとること**が大事です。
無理に続けてしまうと筋肉が分解されて小さくなってしまうのと、ケガの原因にもつながります。
トレーニング効率の低下、ケガの発生を抑えるためにも休養は必要です。

正しく、
僕たちを
作ってね

日常生活でも筋肉のケアをしよう
①たんぱく質を中心としたバランスの良い食事
②こまめなマッサージやストレッチをする
③十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送る

「お知らせだチュ」
2024年定期健康診断の結果が届き次第、皆さんにお渡しいたします！
要精密検査、要再検査は早めに行くでチュ～

文責：目賀・松山
2024/3/4発行