

ティップネス コン活通信

Vol.2
2018年8月

🌿 ダイエット 🌿 美肌づくり 🌿 冷えやむくみの解消 🌿 仕事のパフォーマンスアップ etc.

「コンディショニング活動通信」略して『コン活通信』。毎日を快適かつアクティブに過ごすために欠かせない「コンディショニング」にいち早く注目し、実践の場を提供してきたティップネスが、報道関係の皆様向けにお届けするニュースレターです。特に、ダイエット、美肌づくり、冷えやむくみの解消、不調予防、仕事のパフォーマンスアップ…など、“働き世代女子”にピッタリな最新情報やトレンドをまとめてお届けします。皆さまの記事や企画のネタとしてお役立ていただければ幸いです。

テーマ 厳しい暑さのつづく8月！今月のテーマは…『夏太り&むくみ』解消！

アツくて室内にこもりがちな夏…、冷たいものの飲みすぎや冷房による冷えなどが原因で代謝が低下し、「夏太り」や「むくみ」に悩む働き世代女子が続出する季節です。解決のヒントは…まずは、『**代謝スイッチ**』を入れること！夏の悩みを攻略するコンディショニングの秘訣をご紹介します。

👉 まずは日常生活で手軽にできる代謝促進法をご紹介します。

【早朝・夕方散歩のススメ】

昼間は猛暑でぐったり…ならば早朝や夕方に！
体温を上げ、リズムカルにカラダを使う 15～20 分の散歩で生体リズムを整えましょう。
全身の血行促進効果も！



【温冷交代浴】

温かいお湯と冷たい水に交互に入る刺激が、自律神経や血管の動きに働きかけ、血流を促進し、代謝機能がアップ。疲労回復も促進します。

- ①まずはコップ一杯ほどの水分を補給
- ②40℃～42℃のお湯に1～2分浸かった後、冷水に1～2分間手をつけます。
- ③この交代浴を3～5セット繰り返します。



👉 ティップネス館内では、運動前にこんなツールでスイッチオン！

【ボディメトリクス】（左）

バネの特性を生かした新しいストレッチマシン。姿勢も正しい血流もスムーズに。

【パワープレート】（右）

3D振動により深層の筋肉や神経系にまで作用する振動マシン。全身ストレッチで血流促進・代謝促進効果も。



福池和仁



“ティップネス部長”のワンポイント・アドバイス！

夏バテ防止、むくみや夏太りの解消、自律神経の機能回復…「夏の悩み」は多いですね。解決の決め手は、ズバリ…『**代謝スイッチ**』なんです！

一日のはじめにしっかりと日光を浴びて「代謝スイッチ」を「オン」にすることが大切。日の高くなる前、**早朝のウォーキングは最高のスイッチ**。生体リズムを整えることで、自律神経も正しい血流 & 代謝も促進されます！朝からウォーキングはちょっと…という方にオススメなのが、日本テレビ「Oha! 4 News LIVE」で絶賛放送中のオリジナル体操「**Oha! TIP 1min.体操**」。アツい夏にピッタリのエクササイズです！

<http://www.ntv.co.jp/oha4/ohatip/index.html>

いくら朝が荒しくても、朝食は絶対に抜かないこと！朝食はしっかりと体温を上げ、1日代謝の良い状態を作るためにとても重要です。まずはお味噌汁、カップスープなど、体温を上げるのを助ける温かい飲み物だけでも摂りましょう。無理なく朝食習慣をつけるための3ステップを紹介します。あなたはどのステップから始めますか？

ステップ① 温かい飲み物を摂る
(みそ汁、ココア、カップスープ)



朝食を摂ることで体温が上がり、代謝の高い1日を過ごせます。体温を上げるのを助ける温かい飲み物がおすすです。

ステップ② 炭水化物や果物を食べる
(おにぎり、バナナ、リンゴ、みかんなど)



飲み物を摂ることに慣れてきたら、穀類や果物など炭水化物食品をプラスしましょう。糖質を摂ることで筋肉を減らすのを防ぎ、代謝を落としません。

ステップ③ 炭水化物とたんぱく質を摂る
(納豆ごはん、卵かけごはん、ハムサンド、フルーツヨーグルト)



食べることに慣れてきたら、食品を組み合わせてみましょう。炭水化物とたんぱく質の食品を一緒に摂ることで効果的に体温が上昇し代謝を上げます。

※朝食習慣について詳しくはこちらで解説しています！ ▶ <http://tipmodels.tipness.co.jp/article/000032/>

“ヨガで行うコンディショニング”をテーマとした屋外イベント！『Yoga Trip』— 申込受付中！

『Yoga Trip』は、“ヨガで行うコンディショニング”をテーマにティップネスが開催する屋外ヨガイベントです。シチュエーション別に、3つのカテゴリを展開しています。都会での乾いた日々に潤いを与えるような、非日常のヨガ体験を通じて、様々な「夏の悩み」を解消します。お仕事帰りや休日にぜひ♪



- 都会の喧騒と夜景を俯瞰しながら自分と向き合う『Urban session』
- 公園の自然とふれ合いさわやかな風を感じながら楽しむ『Park session』
- 海と太陽のパワフルなエネルギーを感じながら行う『Beach session』

《スケジュール》

8/11 (土) 8:00-9:00	Beach セッション	場所: 逗子海岸 日テレ RESORT seazoo
8/18 (土) 8:00-9:00	Beach セッション	場所: 逗子海岸 日テレ RESORT seazoo
8/22 (水) 19:30-20:30	Urban セッション	場所: KITTE 丸の内
8/25 (土) 8:00-9:00	Beach セッション	場所: 逗子海岸 日テレ RESORT seazoo
9/23 (日) (予定)	Park セッション	場所: お台場 シンボルプロムナード公園 夢の広場

※各詳細につきましては、公式サイトをご覧ください ▶ 公式サイト: <http://yogatrip.jp>

➤ 今後のコンディショニング活動テーマ (※変更になる場合もあります)

9月「夏のダメージ回復」(入浴/睡眠) 10月「季節の変わり目・疲労回復」(ゆがみ調整)
11月「運動の秋」(HIITトレーニング) 12月「年末年始」食行動/時短

➤ アンバサダー活動中！

ティップネスでは、コンディショニングを実践しながら SNS を通じその「良さ」を一緒に広めていくアンバサダーを募集しています。毎月様々なイベントも実施中。詳しくはこちら ▶ <http://ambassador.tipness.co.jp/>



ティップネスは、コンディショニングの考え方を取り入れたオリジナルメソッド『1WEEK コンディショニング』を展開しています。運動だけでなく、「運動・食事・回復」をトータルで考え、トレーニングの効果がしやすい状態に1週間単位で整えていく、館内および日常生活のトータルサポートです。(URL: <http://tip.tipness.co.jp/1weekconditioning/>)

本件に関するお問い合わせ先

ティップネス広報事務局 (アズ・ワールドコム ジャパン内) 担当: 三輪、星野、大塚
TEL: 03-5575-3229 FAX: 03-5575-3222 E-mail: tipness-press@azw.co.jp

その他、ティップネスに関するお問い合わせ先

株式会社ティップネス マーケティング部 広報担当: 武藤、岡部
TEL: 03-3769-8706 FAX: 03-3769-9335