



みんなのスポーツ・エクササイズ⑦



各種トレーニング

スポーツクラブひたまる25では、体幹トレーニングと筋力トレーニングを定期的に行っています。

体幹トレーニング

人間の筋肉には、運動をするための筋肉の他に、正しい姿勢を保ったり、バランスを崩さないようにするための筋肉があります。これらは、いわゆるインナーマッスルと言われるもので、健康的に日常生活を送るのに欠かせない筋肉です。普段は目に見えない筋肉ですので、あえて意識しないと鍛えにくい部分です。分かりやすい例ですと、片足立ちした時にバランスを崩します。崩れたバランスを元に戻そうとする力がインナーマッスルの役目です。教室では、入念なストレッチから始まり、ドローイン、プレスドローイン等の基礎から、毎回数種類のメニューを行います。回を重ねると、ハードなメニューもありますが、参加者の皆さまは元気に取り組んでいます。体幹トレーニングはスポーツだけでなく、健康維持、日常生活にも役に立つトレーニングです。

筋力トレーニング

体幹トレーニングがインナーマッスルと言う目に見えない筋肉を鍛えるのに対して、筋力トレーニングはアウターマッスル、目に見える筋肉を鍛えるトレーニングです。筋トレと言うと、ボディービルやマッチョなイメージを思い浮かべるかもしれませんが、筋力をつけることによって、基礎代謝が上がり、脂肪の燃焼効率が良くなります。つまり、ダイエットにも効果があるという事です。教室ではスポーツクラブひたまる25活動拠点の旧大場小学校に設置してある器具（ダンベル、バーベル等）を使って、胸、腕、肩、背中、脚の部位ごとに各部位3種目、合計15種目の筋トレを覚えることが出来ます。女性の参加者も多く、最初はダンベルやバーベルを見るのも触れるのも初めてだったのが、教室最終日にはきれいなフォームで筋トレが出来るようになっていきます。器具を使用したトレーニングは、思わぬ事故が起きることがあります。指導者の下、正しいフォームで安全に行う事が大切です。

※体幹とトレーニング（コアトレ）教室と筋力トレーニング（筋トレ）教室の第3期を開催予定です。詳細は、後日発行するお知らせ版でご確認ください。

教室参加者の声

体幹トレーニング

- ・コアトレーニング前後のストレッチも効きます。自宅でも続けていこうと思います。（50代男性）
- ・コアトレーニングはバレーボールやスケートボード等、他のスポーツをするときにも有効です。（40代女性）
- ・以前は、平坦な廊下でさえつまずくことがありました。階段の上り下りも以前と違う感じです。自分なりに継続は力なりと思い教室を続けています。コアトレーニングの基礎となる呼吸法から、段階を踏んで丁寧に指導してくれます。先生も笑顔さわやかです。（60代女性）

筋力トレーニング

- ・筋トレがこんなに楽しいとは。筋肉痛がクセになります。（50代男性）
- ・代謝アップして、食事もおいしくたくさん食べられます。（40代女性）
- ・筋トレ教室では腕、肩、胸、足、背中などの各部位のトレーニングを丁寧に教えていただいているので、とても楽しく参加しています。（50代女性）

講師からアドバイス

- ・体幹トレーニング
少しずつレベルアップするので安心してご参加ください。普段使わない筋肉を刺激するので、良い意味で笑顔になれます。
- ・筋力トレーニング
段々筋肉痛が心地よくなります。女性の参加者も多いのでお気軽にどうぞ。



問い合わせ

スポーツクラブひたまる25 ☎55 - 9666
FAX55 - 9667