

トレしつ だっぺ! 全員集合

2021
7月号

6月15日(木)は、県民の日イベントとして、スポーツ体験フェスタを開催させていただきました。66
トレ室や体育館も無料開放させて頂き、たくさんの方に
ご来館いただきました😊

トレーニング室
43名

Mr.川出にお借庫センサ
14名


たくさんのご来館 ありがとうございます

県民の日
2021.06.15 TUE

BFラッシュ
38名

陰陽ヨガ
27名

ドンパルピテ
53名



InBody はじめました...

InBodyってなに...?
ひとことといえば、『**体成分分析装置**』です。
体を構成する基本成分である、**体水分**、**タンパク質**、**ミネラル**、**体脂肪**を定量的に分析することができます。66

専用用紙をプリントすると、過去の回の結果と比較することができます。

体型分析
BMI・体脂肪率はもちろん、「**体型10人**」もわかりやすく「**かみ肥満**」「**脂肪多め**」「**筋肉質**」など細かい判定も。

体成分分析
体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪の絶対値とそれを元に「**良好**」「**不足**」「**過多**」で評価してくれます。

筋肉分析
全身の筋肉量を部位別に評価。また、部位別の筋肉量を細かい数字でわかる。

空腹の時は「**消えた状態**」はかるのが理想。




**第22回 ジャパンクラシック
ベンチプレス選手権**

Jr.男子 **105kg級 優勝**

北海道で開催されました!

トレ室スタッフ
高橋 ゆーじん




体力測定 もはじめました...

毎週水曜日は、**体力測定の日**

測定できる項目

- 握力
- 重箱持ち上げ
- 開眼片足立ち
- 体脂20%
- 全身反転時間
- 長座体前屈

結果をもとに
17-19歳年齢の「**スグ**」20-29歳年齢の「**は**」30-39歳年齢の「**が**」がわかるよ。66




ストレッチはなぜするの??

- パフォーマンスの向上
筋肉の温度を高める
神経からの伝達速度を速める
- ケガ予防
筋や筋肉を傷めるリスクUP
→ ストレッチで
関節可動域が向上しケガの予防に
- リラックス効果
副交感神経が優位になり
ストレスの軽減に

筋肉の疲労回復
運動後筋肉には疲労がたまる
→ ストレッチで
血液の流れがよくなる
と疲労回復につながる

ストレッチ大切さ

① 末端部の小さい筋肉から
・高齢の方
・体が起きてない早朝の時間帯
・運動開始直後のウォーミングアップ



ストレッチにも種類があるよ!

- ① **スタティックストレッチ**: ゆっくり体を慣らすサイズ。時間をかけて筋肉をほす
- ② **ダイナミックストレッチ**: 身体を大きく動かすサイズ。体幹を意識しながら身体を温めてのぼしていく
- ③ **バリスティックストレッチ**: ダイナミックよりさらに大きく動きを速くさせる。きん動きエクササイズ本気で慎重に!!

② 中央部の大きい筋肉から
・有酸素を先に行い体が温まること
・適度に運動する習慣が身につくこと

※ 体ががたいは②の方!!
ストレッチの順番は?

