

中央体育館だより

毎月発行：令和7年7月1日

7月号 VOL. 203



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



スポーツ活動中の『熱中症予防5ヶ条』

熱中症 予防

1) 急な暑さに要注意

熱中症は、夏の初めや急に気温が高くなったような場合に起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでは、徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。



2) 体調不良は事故のもと



しっかりとした睡眠

バランスの良い食事

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理な運動は控えましょう。

3) 薄着スタイルでさわやかに

吸湿性や通気性のよいものを着用
剣道などの防具が必要なスポーツ
は、こまめにはずして休憩しましょう。



4) 暑いとき無理な運動は事故のもと

- ・環境条件に応じて運動強度を調節しましょう。
- ・適度な休息をとりましょう。



5) 失われる水と塩分を取り戻そう

大量の発汗時は、汗をなめると塩辛い味がすることから分かるように、塩分が失われます。この時、水だけでなく0.1～0.2%の食塩水または、スポーツドリンクを摂取しましょう。飲物の温度は5～15℃が望ましく、冷たい方が冷水による物理的な冷却効果も期待できます。



塩分補給も忘れずに！



5～15℃

0.1～0.2%
の食塩水

トレーニングだより

脚トレも忘れずに！夏の筋力トレーニング

暑い夏がやってきました！今まで頑張ってきたけど、脚を忘れていませんか？

トレーニングを頑張って夏に間に合った！！

だけど、脚だけ細いまま…とならないように、しっかりとトレーニングしましょう！



可動範囲は
個人差があります。
無理のない範囲での
トレーニングが
大切です。

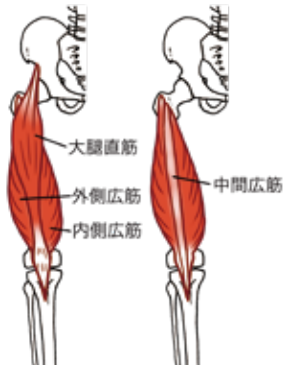
下半身を鍛えよう

腿の前を鍛える



男性 丸太のような脚
女性 メリハリのある締まった脚

レッグエクステンション



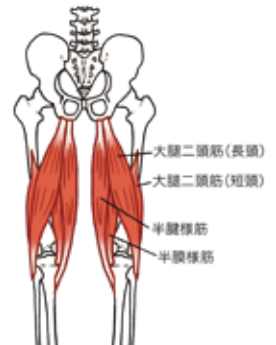
鍛えられる筋肉
大腿四頭筋

腿の裏を鍛える



男性 ハリのある逞しい腿裏
女性 引き締まった綺麗な脚

シーテッドレッグカール



鍛えられる筋肉
ハムストリングス

下半身を鍛える



男性 後ろ姿も格好いい下半身
女性 引き締まったお尻と美しいシルエット

レッグプレス

鍛えられる筋肉
下半身

ふくらはぎを鍛える



カーフレイズ

鍛えられる筋肉
下腿三頭筋（ふくらはぎ）

その他に ダンベルやゴムバンドなどを使用して、

脚 (ブルガリアン)スクワット、ランジ

ふくらはぎ ドンキーカーフレイズ

などを家でトレーニングしてみましょう

※↑どんな動きかを調べながら

トレーニングするのも身について

楽しいですよ！

最大限の効果を出すために

※わからない動作はスタッフに聞いてくださいね

動作は反動を使わないように心がけましょう。

特に動作の切り返し部分は丁寧に重量をコントロールすることが大切です。

8回～12回を3セットが基本ですが、しっかりと筋肉を疲労させることが大切！
セット数を増やす。または重量を増やすなど筋肉の収縮を促しましょう。
マシンは 5分、ダンベルエリアは 15分をお守りいただき、
譲り合ってのご利用をお願いいたします。

※トレーニング室のご利用には利用チケット、室内シューズ、運動できる服装が必要です。

トレーニングの原理・原則

とく い せい

特異性 の原理

筋肉をつけたい、胸や肩を大きくしたいけど、走ってばかりのトレーニングでは目指す効果は得られません。目的を明確にし、適切なトレーニングをする必要があるということ。

～トレーニングの3原理～ 其の3



脚を鍛えて
もも周りを60cm！
丸太のようにするんだ
だから、スクワット
頑張るぞ！