

中央体育館だより

毎月発行：令和7年8月1日

8月号 VOL. 204



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



『9月15日(月・祝)敬老の日』ご案内

当日、65歳以上の方は無料

トレーニング室「ショートレッスン」

2階ホール

★ショートレッスン体験会

- ① 9:30～10:00
- ② 11:00～11:30
- ③ 13:30～14:00

65歳以上
各回8名
(先着順)

※30分前より2階ホール(会場)にて受付

月～金曜日に開催しているトレーニング室利用者のための「ショートレッスン」体験会です。



参加者募集

シニアのためのインボディ

1階ロビー 10:00～14:00

★インボディ(体成分)測定会

体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、体の健康状態(運動不足など)を知ることができます。
※ペースメーカーの方はお申し出ください。



協力：南部包括支援センター▲

★一般公開 プログラム

◆弓道【9:00～18:40】

◆エアライフル【9:00～11:30】有資格者のみ



トレーニング室【9:00～22:00】

※室内用シューズ持参

◆ビームライフル

◆ビームピストル

【13:00～19:00】

1回1時間

当日電話予約制(先着順)

区内在住・在学・在勤 9:15～

区外者 9:30～

TEL：03-3714-9591



剣道【9:00～11:30】

初心者剣道【12:20～14:30】



居合道【14:30～18:00】

【19:30～21:30】



杖道【18:00～19:30】

トレーニングだより

夏の暑さにしっかり身体をケアしよう！

夏真っ只中！残暑も厳しそう！しっかりとケアしてくださいね！

体が暖かい時には筋肉は伸びやすくなります。運動後にはしっかりとストレッチやアイシングで身体をケアしていきましょう！



厳しい夏の水分補給は必須です

普段、何気なく生活していても、体から水分は失われていきます。夏の暑さの中、さらには運動中ならば確実に水分不足となるでしょう。気づきにくいですが、水泳中にも汗はかいています。普段からこまめに水分補給をして体の水分量をコントロールしましょう。



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。

胸のストレッチ

ポイントは肩甲骨を背中にしっかり寄せること

後ろに手を組み胸を張る
可能ならば組んだ腕を体から離す



別ver

脇・肘ともに90°の角度にする



左の写真の状態から1歩前へ片足を踏み出す



家でもストレッチしましょう



暑い夏は屋内施設での運動がオススメ！

バテ気味の際は無理をせずショートレッスン（ストレッチ）などを活用して身体と心のリフレッシュをおこないましょう！
※平日のみの開催(先着順)



※真似をしないでください

※トレーニング室のご利用には当日利用券、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

～トレーニングの5原理～ 其の1

ぜんしんせい 漸進性 の原理

筋肉を増やしていくためには、同じ負荷でずっと続けるのではなく、徐々に負荷を高めていくことが大切です。

ポイントは、“徐々に”という点！

たとえば、負荷を急激に高めると、急激に筋力が向上するか…

いえいえ、そんなことはありません。

むしろ筋肉や関節を痛めたり、効果が減少してしまう原因になります。

少しずつ段階を経て負荷を増やしていくことが、トレーニング効果を引き出すための重要なポイントです。

