

中央体育館だより 11月号 VOL. 207

毎月発行：令和7年11月1日



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

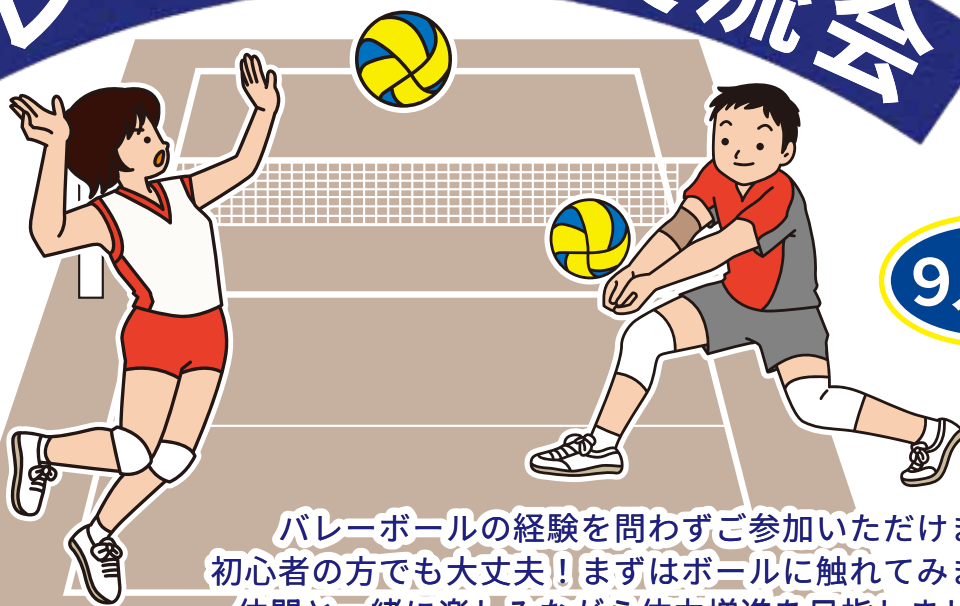


個人でも
お申し込み
できます。

目黒区立中央体育館

バレーボール交流会

メール申し込みは
こちらから▼



9人制

バレーボールの経験を問わずご参加いただけます。
初心者の方でも大丈夫！まずはボールに触れてみましょう。
仲間と一緒に楽しみながら体力増進を目指しましょう！

日 程	令和7年 12月13日(土)	
日 程	①午前の部 9:00～11:30	②午後の部 13:00～15:30
定 員	60名	60名
対 象	中学生以上	
参 加 費	無 料	
持 ち 物	屋内シューズ・動きやすい服装	
会 場	中央体育館・競技場	
募集期間	11/15日(土)～11/25(火) ※必着	
問合せ先	03-3714-9591	



当日にチームを作り、ゲームを楽しめます!!

トレーニングだより

目的によって
反復回数を決めましょう。
反復回数によって
重量を設定しましょう！

トレーニングの反復回数

以下の項目は、トレーニングに慣れたら
トレーニングの原理・原則の通り、
徐々に回数や負荷を増やしていきましょう！



筋力（パワー）向上を狙うなら、3回～7回の反復回数の重量設定をしましょう。また、筋肥大を狙うなら、8回～12回の反復回数の重量を設定しましょう！

重いものを持ち上げたい → パワー
細マッチョ・体を大きくしたい・ダイエットでの脂肪燃焼目的 → 筋肥大



ある程度筋肉がついて、シェイプアップを実践していくなら、15回～20回の反復回数の重量設定をしましょう。筋トレ（筋持久力）+有酸素運動を行い、にエネルギーの消費を促しましょう！



筋持久力向上を狙うなら、13回～20回の反復回数の重量設定をしましょう。

同じ動きを長時間できるようにしたい・疲れにくくしたい → 筋持久力

背中ストレッチ



「キャットストレッチ」
猫のポーズ。背中の柔軟性の向上。



「チャイルドポーズストレッチ」
背中や腰、お尻周りを緩めます。

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。

トレーニングの原理・原則

こべつせい 個別性 の原則

カラダは個人によって別物であり、性別・年齢・身体組成・体力などすべてが同じという人は誰1人いません。
そのため、トレーニングの内容も皆同じではありません。

目的もあわせて個人に合ったトレーニングや負荷設定を行わなくては効率よく効果は現れません。これを「個別性の原則」といいます。

トップアスリートが行っているトレーニングだからといって、すべての人に効果があるとは限らないということです。

～ トレーニングの5原則 ～ 其の4

家でも
ストレッチ
しましょう

