

中央体育館だより

毎月発行：令和7年12月1日

12月号 VOL. 208



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



1 /
(日) 11

「ふれあい館まつり」

9:40～

オープニング
アトラクション



当日の「一般公開」は無料です！



▲Light Works Studio

1999年から「祐天寺」にダンススタジオを構える「Light Works Studio」の皆様によるダンス披露です。

午前の部 10:00～ 教室・一般公開 発表会



▲キッズフラダンス教室 [こども]



▲バトン教室 [キッズ・未就学児]



▲目黒区空手道連盟による演武



▲ハワイアンフラダンス教室 [大人]



▲バトン教室 [ジュニア・小学生]



▲目黒区剣道連盟による
古武道演武

午後の部 12:00～15:40 自由遊び広場

※未就学児は保護者同伴



★ご参加には **室内用シューズ** が必要です★



12:00～15:00

ビームライフル・ピストル体験会

対象：10歳から／1回20分

※当日9:30からロビー受付にて整理券配布

ビーム射撃に使用する銃は光線銃です。弾はでません。競技用射撃と同じ感覚で楽しむ事ができる集中力と精神力を要求されるスポーツの一つです。

販売 9:00～ 下目黒福祉工房

売切れ次第終了



焼き菓子



手作り革製品

今年のラストスパート！！



今年もあと1か月。年末年始は施設もお休みになります。
鍛え忘れはありませんか！？

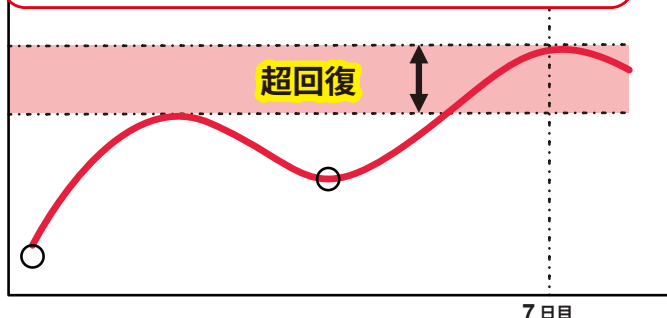


今回はトレーニング頻度について

なんとなく知ってはいるけど、いまいちわからない。そんな感じではないですか？
正直なところ、運動経験や運動強度など人によって様々、しかし、
運動初心者は週2～3回、スポーツなどの経験者は週3～4回、アスリートで週4～5回
とされています。

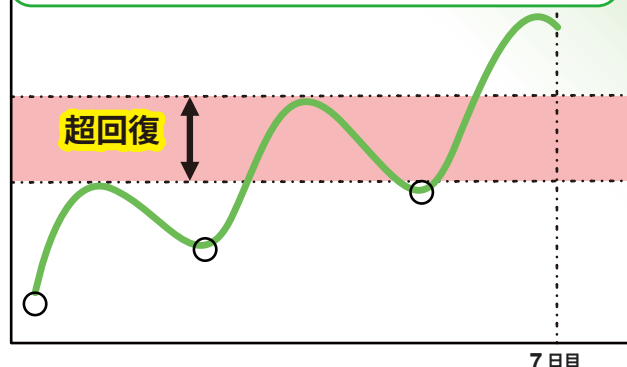
週2回（例：火・金）

回復時間が長めで、やや緩やかな上昇
週3回より刺激頻度が少ない分、
成長はやや遅い



週3回（例：月・水・金）

起回復を活かしやすく
パフォーマンスの上昇が持続



筋トレ後はおよそ2～3日（48～72時間）で修復されるとされています。
このタイミングでトレーニングを行うと
より効果的に筋力や筋持久力を向上させることができます。

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。

ストレッチ二の腕・肩

上腕三頭筋



三角筋



家でも
ストレッチ
しましょう



トレーニングの原理・原則

はんぷくせい

反復性 の原則

トレーニング効果を出すためには、どんなに優れたトレーニング
でも数回やっただけで効果は現れません。

反復して継続することで、はじめて効果が現れるのです。
これを「反復性の原則」といいます。

負荷を高めながらトレーニングを継続していくことで、
効果が高まっていきます。

～トレーニングの5原則～ 其の5

