

それでは、早速トレーニングを開始しましょう！ここでは、トレーニングの効果的なポイントを順序に沿ってご案内いたします。

トレーニングの順序とポイント

① ウォーミングアップ

心も身体もトレーニングの準備を！

種目・時間	ランニングマシン	ウォーキング又は軽いジョギング	5～10分
	リカンベントバイク（腰掛式エアロバイク）		5～10分
	全身のストレッチ		

※ウォーミングアップにはこのような効果があります。

- 体温を上昇することで、体内の血流循環が良くなり、酸素の供給が行いやすくなることで、有酸素運動などの運動が行いやすくなる。
- 筋温（筋肉の温度）が上昇したところで、ストレッチなどを行うことで、身体の柔軟性を向上させ、怪我の防止をする。
- 心拍数を一定程度上げることで、トレーニングに順応した身体の状態になる。 など

② 筋力トレーニング（トレーニングマシン）

使っている筋肉を”意識”して！

種目	チェストプレス・バタフライ（胸）	ラットプルダウン（背）
	レッグエクステンション（もも前）	レッグカール（もも裏）
負荷設定	各マシンごとに最大12回～15回くらいできるくらいの重さ	
回数	10回	
セット数	2～3セット ※一般的な初心者の場合です。高齢者や既往歴のある方は、負荷を軽めに設定しましょう	

※トレーニングマシン使用時のポイント

- 動作はゆっくりと行い、フォームに注意しながら集中して行いましょう。
- 動作時、呼吸を止めないように行いましょう。
- 使っている筋肉を意識しながら、運動しましょう。
- 1セット終わるまで、ウェイトはおろさないようにして、筋肉に常に力が入る状態を維持しましょう。
- セット間はあまり時間をとらずに、1分以内を目安に次のセット（種目）に入りましょう。

※負荷設定のポイント

- 負荷設定は、ご自身の「筋力」と「目的」に合わせて設定いたします。下記をご参考ください。

最大筋力（RM※）に対する割合（%）	最高反復回数（回）	期待できる主な効果	備考
100	1	集中力（神経系）	競技者向け 怪我をしやすい
90	3～4	集中力、筋力、筋肥大	
80	8～10	筋力、筋肥大	筋力強化に適している
70	12～15	筋力、筋肥大	初心者・減量目的の方に 適している
60	15～20	筋持久力（パワートレーニング）	
50	20～30	筋持久力（パワートレーニング）	高齢者・低体力者向け
30	50～60	筋持久力（パワートレーニング）	最大速度実施時

- 負荷設定は、目的ごとに設定が変わりますので、初心者の方は上記の設定で行いましょう。
負荷は、重すぎると怪我の危険があり、軽すぎると効果が期待できません。

⇒ 裏面へ続く

トレーニングの順序とポイント（続き）

③ 有酸素運動（ランニングマシン、バイク）

目的に合わせて継続しよう！

種目（マシン名）	ランニングマシン	リカンベントバイク
負荷設定	目的（脂肪燃焼、心肺機能向上等）に合わせて負荷や速度を設定	
時間	目的に合わせて設定	

※負荷設定のポイント

- ・負荷設定は、運動時の「心拍数」で設定をします。目的に合った心拍数を維持しながら運動しましょう。有酸素マシンに「運動強度の目安」が付いておりますので、ご参考ください。
- ・運動負荷はあくまで目安です。ご自身の体力とその日の体調を考え、設定しましょう。

※時間設定について

- ・運動時間についても負荷設定同様、目的によって運動時間が異なります。下記の時間をご参考ください。

目的	時間
トレーニング前や競技前のウォーミングアップ、クールダウンとして	5分～10分
体脂肪の燃焼	20分～60分
心配持久力の向上	20分～40分
生活習慣病の予防・改善	20分程度

※競技力向上のためのトレーニングとしての時間は、その競技の時間を考慮して設定しましょう。

④ クールダウン

翌日に疲れを残さないように！

種目・時間	ランニングマシン	ウォーキング又は軽いジョギング	5～10分
	リカンベントバイク（腰掛式エアロバイク）	全身のストレッチ	5～10分

※クールダウンにはこのような効果があります。

- ・トレーニングで生じた疲労物質を除去し、疲労を軽減する。
- ・トレーニングで上昇した心拍や体温（筋温）を安静時に無理なく戻す。
- ・軽めのストレッチを入れることで、筋肉を伸ばし、リラックスすることができる。 など

効果的にトレーニングを行うには

- ・トレーニング前は空腹、満腹をさげ、空腹の場合は運動時のエネルギー（おにぎりやゼリー、バナナ等）を軽く摂るようにしてから運動をしましょう。満腹の場合には、1～2時間空けてから行いましょう。また、水分補給はこまめに行い、「のどが渇く前に」摂取しましょう。スポーツ飲料などを30分に1回、少量摂取するのがおすすめです。
- ・トレーニングを行う目的を明確にしましょう。目的を明確にすることで、トレーニングの内容も変化します。
- ・トレーニングは数回では、明確な効果は期待できません。継続的に行いましょう。これから運動する方は週2回程度、運動経験や目的が明確な方は週3回以上が目安です。但し、ご自身のペース（体調や気持ち等）を守って行うことが何よりも大切です。
- ・トレーニングは「ご自身のための」ものです。他人と比較せず、ご自身の成果をよく見て、トレーニングプランを立てましょう。
- ・トレーニングについて、分からないことは、スタッフまでご質問ください。

簡単ではございますが、講習会を終了いたします。ご質問等ございましたらスタッフまでお声かけください。ご清聴ありがとうございました。