

# トレーニングの継続方法

今月は、トレーニングを継続する方法についてご紹介します。

## ☆運動継続方法① (スポーツ施設の利用)

トレーニングで得られた能力は、運動を止めてしまうと徐々に消失してしまう(可逆性の原理)ため、継続的にトレーニングを行っていたり、継続することを勧めます。運動を継続するための方法の1点目は、**スポーツ施設などを利用すること**です。

この距離なら通うことが出来る、このエクササイズプログラムを実施している、このマシンがある、友人が通っている等ご自身のニーズに合う施設の利用を検討してみてくださいいかがでしょうか。

## ☆運動継続方法② (自宅でのトレーニング実施)

2点目は、**ご自宅でトレーニングを行うこと**です。

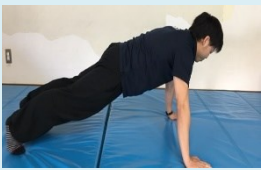
ご自宅でトレーニングを行う際も、ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングの組み合わせが重要です。

今回は、**どこでも気軽に出来る筋力トレーニング**で、**自分の体重を利用した自重トレーニング**を3つ(上肢・体幹・下肢)ご紹介します。

休館日  
10/30  
(月)

### 上肢の自重トレーニング プッシュアップ

- ①背筋を伸ばし、腕は肩幅より少し広めに開きます
- ②肘を外側に曲げて胸を床に近づけます



キツイ方は..

強度アップ↑



膝をついて行います

両手を閉じて行います

### 体幹の自重トレーニング

上体起こし

- ①両膝を立て、足は肩幅に開きます
- ②両腕を前方に伸ばし、太ももに触れながら、ゆっくりと背中が床から離れるように上体を起こします



キツイ方は..

強度アップ↑



肩が床から離れるように上体を起こします

両足を上げ、ふくらはぎに触れるように上体を起こします

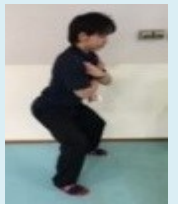
### 【筋力トレーニングのポイント】

- 10回を目安に2~3セット行いましょう。
- 反動をつけずに、使用している筋肉を意識して行いましょう。
- 呼吸は止めずに、力を入れる時に息を吐くようにしましょう。
- 筋力トレーニングの前後にストレッチを行きましょう。  
トレーニング前のストレッチは体をほぐし、トレーニング後のストレッチは疲れが残りにくくなります。

### 下肢の自重トレーニング

スクワット

- ①背筋を伸ばして、足は肩幅程度か少し広めに開き、つま先は正面かやや外に向けます
- ②膝がつま先より前にならないように、膝を曲げ(90度以上曲げない)腰を落とします

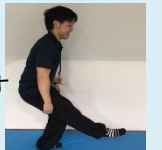


キツイ方は..

強度アップ↑



椅子につかまって行います



片足で行います

《参考文献》

『健康運動指導士養成講習会テキスト』 2007年版  
(公財) 健体力づくり事業団 H.P