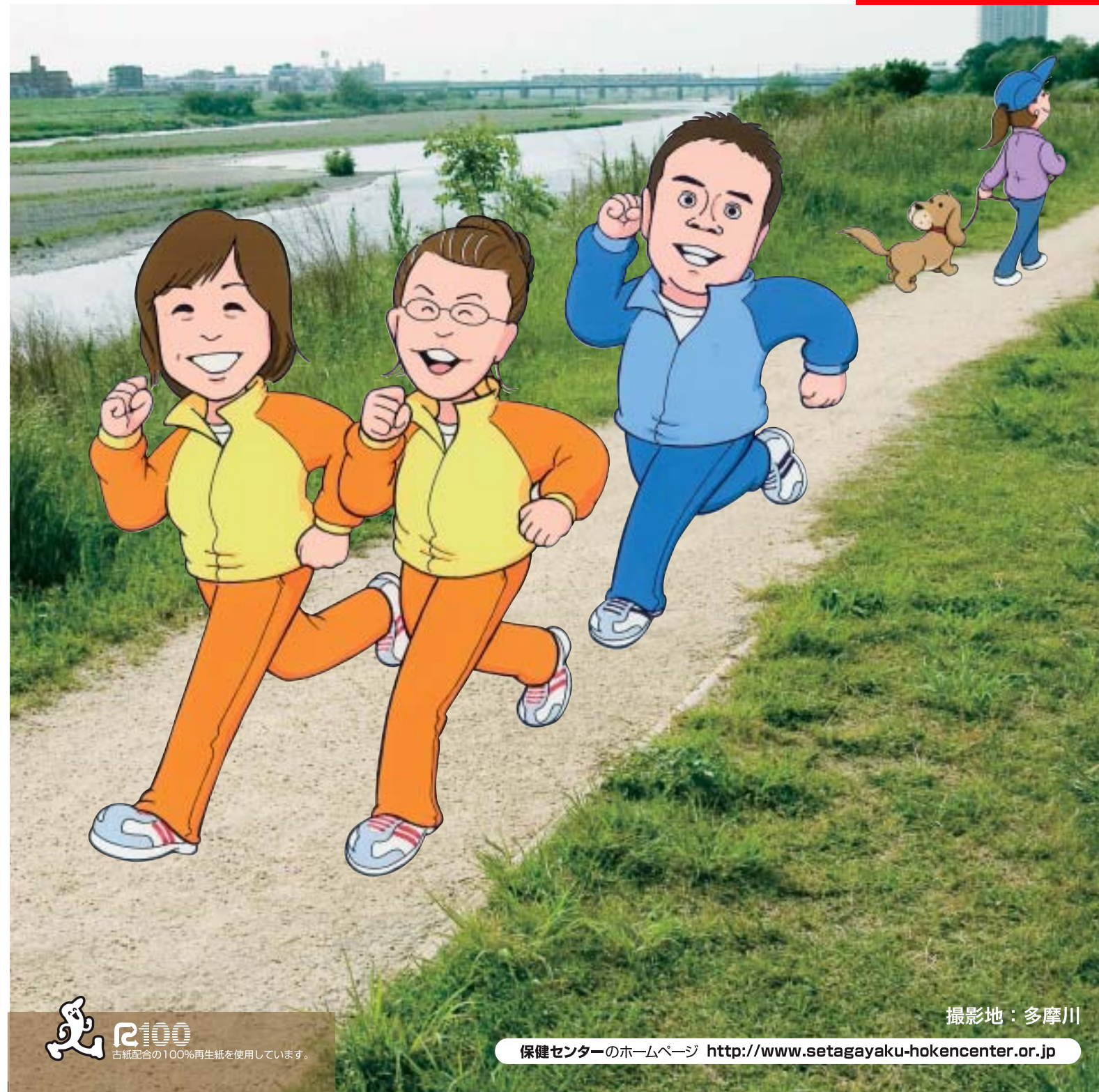


げんき人

2009
59

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL.3410-9101
平成21年(2009年)3月1日発行

シェイプアップしたい! スタミナをつけたい!
目的別トレーニングで、
効果的に筋力アップ



撮影地: 多摩川

保健センターのホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

Information

●世田谷区保健センター健康情報誌「げんき人」は総合支所などの区の施設や世田谷信用金庫にも置いてあります。

運動コース

定期的運動継続のお手伝い。健康づくり教室を終了された方のフォローのために一年を通して毎週開催しています。 **「運動コース」指導料/1回500円**

★が多いほど運動強度が高くなります。

ソフトエアロビクスA・B ★★★★★	毎週 月 曜	A 午前9:30~10:25 B 午前10:30~11:25 しなやかな身のこなしと、シェイプアップを目指します。ビートのきいたリズムにのってマイペースで楽しく汗を流しましょう。年齢を問わず参加できます。
のんびり体操 ★★	毎週 火金 / 木 曜	火曜・金曜/午後1:20~2:40 木曜/午前9:40~11:00 マイペースで安心して運動したい方にお勧めです。のんびりしたストレッチが中心で、全身をほくします。
にこにこダイエット ★★★★★	毎週 火 / 水 曜	火曜/午後3:20~4:40 水曜/午前9:40~11:00 有酸素運動・筋トレ・ストレッチで、「じんわり」でも「しっかり」動きます。運動不足とストレス解消に。
ゆったりフラダンス ★★★	毎週 木 曜	午後1:20~2:40 フラダンス教室修了者におすすめ! 覚えた曲を繰り返し楽しみながら新しい曲にも挑戦。姿勢もよくなり、心身ともにリフレッシュ!
のびのびヨーガ ★★	毎週 木 曜	午後3:20~4:40 身体のバランスを整えるポーズや呼吸法を無理なく繰り返し、ゆっくりと全身に良い刺激をあてます。ヨーガ未経験者でも、ご自身の体力に合わせて参加できます。
中国式体操 ★★★	毎週 金 曜	午後3:20~4:40 太極拳教室修了者や太極拳経験者向けです。簡化24式太極拳を中心に、呼吸体操や健康づくりのための運動を行います。
マシントレーニングコース ◆専用マシントレーニングルームで実施 ◆「健康づくり教室」・「運動コース」との併用可能 ◆健康度測定受診のうえ参加	専用のトレーニングマシンを使用します。それぞれのペースに合わせ、全身くまなく筋力アップを目指し、エアロバイクやクライムマシンで気持ちの良い汗を流しましょう。 ●(月)~(金)までの午前9時~午後5時 ●各回90分入替制5コース ●毎回ごとの予約制	●「初回トレーニング」にてオリエンテーション。個別処方を実施します。 指導料/1回600円(回数券利用) 回数券/5回券3,000円・11回券6,000円

お申込み方法とご注意

- ①コース利用の場合、事前に保健センター健康度測定の受診が必要となります。
- ②コースについては健康度測定受診日(一次測定日)から12ヶ月を有効期限とします。
- ③コースはいつからでも参加できますが、予約が必要です。

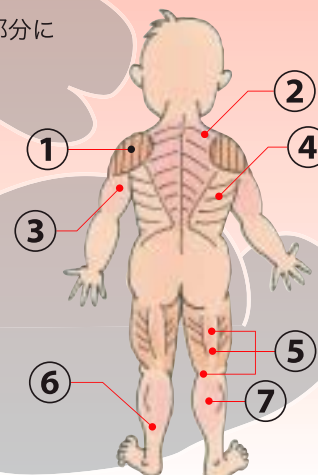
◆お問い合わせは

(財)世田谷区保健センター Tel.3410-9101 健康増進係まで
ホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

どこだか知ってる? キンニクイズ

次の筋肉は、身体のどの部分にあるのでしょうか?
イラストの①~⑦から選んでください。

- 三角筋
- ハムストリングス
- 上腕三頭筋
- 僧帽筋
- 腓腹筋
- ヒラメ筋
- 広背筋



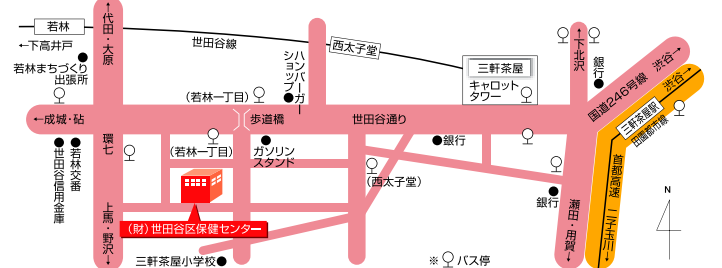
答えは5ページに。

受けて安心、がん検診を気軽にご利用ください。
胃がん検診(X線検査)は35歳以上の区民の方、大腸がん検診(便潜血検査)は40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ
電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

世田谷区保健センターご案内



■お申込み・お問い合わせは

(財)世田谷区保健センター Tel.3410-9101 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16
ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

シェイプアップしたい! スタミナをつけたい!

目的別トレーニングで、効果的に筋力アップ



スポーツを安全に楽しむためには!

スポーツの上達等を目的とした場合、無理をすると特定の筋肉に負担がかかり痛みを生じる等の「スポーツ障害」につながりかねません。好きなスポーツを長く安全に楽しむためには、日ごろ使わない筋肉や動作も意識的にトレーニングに取り入れ、全身をバランスよく鍛えるようにしましょう。

なりたいたい

準備運動はしっかりと!

思わぬ事故やケガを防ぐために、トレーニング前は必ずストレッチ等の準備運動を行いましょう。



さらに筋力・パワーを向上させるには!

重めの負荷をかけて行うのが基本ですが、反復スピードを早くしたり、逆にひとつひとつの動きをよりゆっくりコントロールしながら行うなど、さまざまな手法があります。身体・筋肉への負担が大きいトレーニング内容になりますので、専門の指導員に相談しながら行うことをおすすめします。

対象者とその体力レベルによって、効果的なトレーニング方法はさまざまです。定期的に専門の指導員に相談しながら、自分に合ったトレーニングを行うようにしましょう。

自分に

筋肉トレーニングに体脂肪を燃焼させる有酸素運動を組み込む「サーキットトレーニング」で効果もアップ!

コース例	ストレッチ	ウォーキング	筋トレ	ステップ台昇降	筋トレ	ウォーキング	ストレッチ
	ストレッチ	ウォーキング	筋トレ	ステップ台昇降	筋トレ	ウォーキング	ストレッチ

シェイプアップをめざすなら!

身体の動かし方もトレーニングしよう!

日常生活動作の機能低下を予防するには、筋力アップだけでなく、神経系に「筋肉の使い方」をうまく伝えるためのトレーニングが必要になります。立ったり、歩いたり、体重移動を伴うエクササイズ等、日常的な動きにさらにプラスの刺激が加わるような工夫をしましょう。

近づけた!



血圧高めだけど大丈夫かな?

健康診断を受けましょう!

トレーニングを始める前には、健康診断を受けて健康状態を把握しておきましょう。治療が必要な疾患のある方は、必ず医師に相談してください。



筋持久力アップコース

- 負荷…軽めで(最大筋力の60%まで)
- スピード…やや早め
- 反復回数…多め(20回以下)

毛細血管の増加や運動神経系の発達を促し、筋肉の質を高め、疲れにくい身体を作ります。負荷は軽めですが、運動スピードを他のトレーニングよりも早めにし、反復回数も多めに設定します。根気よく繰り返すことが、筋持久力をアップさせるポイントです。

筋力向上コース

- 負荷…重めで(最大筋力の80%程度~)
- スピード…ゆっくり
- 反復回数…少なめ(5~8回)

発揮できる力を増強します。しっかり重さを感じる重量の負荷をかけて行います。自分のレベルに合わせ、焦らずに無理のない範囲から始めましょう。

スタイルアップ(筋肥大)コース

- 負荷…やや重め~重め(最大筋力の70~80%程度)
- スピード…ややゆっくり
- 反復回数…やや少なめ(8~10回)

筋肉が衰えてきた感じがなくなった身体を引き締め、プロポーションを整えます。姿勢の改善にも役立ちます。

健康づくり・けが予防コース

- 負荷…軽め(最大筋力の50~70%程度)
- スピード…ゆっくり
- 反復回数…やや少なめ~やや多め(8~20回程度)

筋力が低下すると、日常生活動作が辛くなるのはもちろん、素早い動きに対応できずに事故につながったり、少しの段差でつまづいたりすることにもなりかねません。体力に合わせたトレーニングで、筋力アップを目指しましょう。

筋トレを始める前に知っておきたいのは、目的によってトレーニング方法が異なること。たとえば、マラソンランナーと重量上げの選手では、同じスポーツ選手でも日々のトレーニング内容は様々です。効果的に筋力をアップさせるために、「自分の目標や目的に合ったトレーニング」を効率よく行いましょう。

東京マラソンに出たいなあ



いつかはあの山に!

スタート

まずはなりたたい自分を目標設定!

そんなアナタは

力強い身体を作りたい!



この歳では、今から鍛えても効果ないんじゃないか...

まだ若いから筋トレなんて必要ないよ



無理のないトレーニングを行うことで、いつになっても筋力アップは可能です。あきらめず、マイペースで続けましょう

筋肉は年齢とともに衰えていきますよ。今から適切なトレーニングを習慣にして、健康な筋肉を維持しましょう

そんなアナタは

ウエストまわりを引き締めたいわ



そんなアナタは

いつまでも元気に毎日を楽しみたい



うっかり転んで寝たきりになってイヤ!

各コースのトレーニングメニューのポイント、あくまでも一例です。(ここでは常に反動を使わず一定スピードで動かす運動を例にしています)

保健センターの「マシントレーニング室」を利用してみませんか？

筋トレ初心者の方に おすすめ！

本格的な専用マシンの揃ったセンターの「マシントレーニング室」。運動指導員が常駐し、効果的なトレーニング方法をアドバイスしています。初めての方も安心して始められます。



トレーニングの流れ

健康度測定を受ける

↓ トレーニング室を利用するには、「健康度測定」の受診（1年以内）が必要です。
※P5をご覧ください。

申し込み・予約

↓ 利用前に「初回トレーニング（オリエンテーション）」の受講が必要です。
健康度測定を終了後、日時をご予約ください。

トレーニング室へGO！

↓ 「初回トレーニング」のオリエンテーションでは、マシンの使い方や運動前後のストレッチ方法、目標に合わせたトレーニング方法等を、運動指導員がマンツーマンで指導します。

マイペースでトレーニング♪

初回以降も、トレーニング室には運動指導員が常駐し、皆さんのトレーニング状況に合わせたアドバイスを行っています。トレーニングに関するご相談はお気軽にどうぞ！二人三脚で、目標実現に向けてがんばりましょう！



毎回トレーニング前には、体調チェック（体重・血圧・心拍数測定）を行い、安全で無理なくトレーニングができるようにしています。また、トレーニングの始めと終わりには、適度なストレッチを行い、身体をほぐします。



マシン紹介 運動指導員からの プチ・アドバイス

最初は、軽めの負荷で、負担の少ないプログラムからスタート。トレーニングの効果を見ながら、少しずつ負荷をアップしていくなど、常にひとりひとりの状態に合ったプログラムを調整し、目標実現を目指します。



エアロバイク、クライムの各マシンは、主に有酸素運動のためのマシン。筋トレと有酸素運動を組み合わせることで、トレーニングの効果がさらに高まります。



ラットプル



アブドメン/バック

トレーニングマシンは、使い方を間違えると効果が上がらないばかりか、思わぬケガや事故につながりかねません。各マシンの使用方法やトレーニング時の正しい姿勢、力の入れ方などを、私たちがチェックしています。



エアロバイク



クライム

■マシントレーニングコース時間割り



コース	受付開始	トレーニング時間
Aコース	8:50	9:00~10:30
Bコース	10:10	10:20~11:50
Cコース	12:50	13:00~14:30
Dコース	14:10	14:20~15:50
Eコース	15:20	15:30~17:00

「初回トレーニング」の主な内容

- 1コースにつき12名の定員
- 目標設定
- 初回トレーニング受講者は1名のみ受け入れです。
- トレーニング室の流れの説明
- 負荷（重さ）の決定
- マシンの使い方

原則としてマンツーマン

その他不安や疑問を解消してトレーニングに臨みましょう！

利用方法等については裏表紙の「マシントレーニングコース」をご覧ください。

シェイプアップしたい！スタミナをつけたい！ 目的別トレーニングで、効果的に筋力アップ



目的が違えば トレーニング法も異なる

筋トレの中心は、「筋肉に適度な負荷をかけながらの反復運動」が基本。スタミナアップや健康づくりなど、目的は違っても、運動の種類にあまり違いはありません。しかし、各運動の「負荷の強さ」「反復回数」「回復速度」「休息时间（インターバル）」を変えらるることによって、目的に合わせて筋肉を効果的に鍛えることができるのです。



あせりは禁物！ 気長に楽しく 続けよう

筋力は一時的にアップさせればよいものではありません。短期間の急激なトレーニングでつけた筋力は、トレーニング中断後に衰えるのも早いことが



わかっています。また、無理なトレーニングは筋肉に必要以上の負担をかけ、かえって筋肉が痩せてしまったり、筋力が落ちてしまうこともあります。

筋トレの コツ

知って得する！

たとえば、スタミナアップに必要「筋持久力」は、より多くの反復運動を続けるための力。そのためには、「軽めの負荷で、反復は早く多く」といったトレーニングが考えられます。しかし、筋力増強やスタイルアップの場合は、長く運動を続ける力よりも、筋肉を増やして引き締まった身体を作ることが目的となり、反復はゆっくり少なく、必要以上の負荷をかけ続けられれば、筋肉は傷ついたまま、修復する機会を与えられません。毎日トレーニングするよりも適度に間隔をあけて行うほうが、筋力アップには効果的です。休息は、身体の疲労を回復させるとともに、筋肉を育てるための大切な時間なのです。



休息時間が 良い筋肉を 育てる

筋トレとは、「負荷により痛めつけられた筋繊維が、回復するときに少しずつ強くなる（超回復）」という筋肉のしくみを利用し、筋肉に微細な損傷と修復をくりかえさせて、筋肉自体を徐々に増やしていくというも



バランスの良い 食事は 良い筋肉の材料

シェイプアップを目的にしている場合、筋力だけでなく、体重の増減も気にかかるポイントでしょう。エネルギーオーバーになりがちな食事を見直すのは

おすすめですが、栄養バランスには十分に注意してください。栄養の偏りは、トレーニング効果を半減させてしまいます。とくに注目したい栄養が、筋肉を作る材料であるタンパク質。筋肉の量を増やし、しっかりと身体を作るためには、良質のタンパク質を含むバランスの良い食事を心がけましょう。もちろん、タンパク質に偏った食事でもNGですよ！





自分の生活習慣を見直し、健康づくりをしながらやせたい人のために

目的をしっかり見据え、管理栄養士・看護師・運動指導員のフォローを受けながら健康な生活を送れる身体づくりをしましょう！目からウロコの健康情報が盛りだくさんです。

2ヶ月で体重を2kg減らす教室

5月12日～6月30日◆火曜◆午後1:30～3:30◆8回
区報掲載日：3月1日

めざせ健康体！体重5%カット教室

7月1日～12月16日◆第1・3水曜◆午後1:30～3:30◆12回
区報掲載日：5月1日

内臓脂肪や筋量を測り改善する教室

10月6日～1月19日◆火曜◆午後1:30～3:30◆14回
区報掲載日：8月1日

身体を変える食事とトレーニング教室

11月30日～2月8日◆月曜◆午後1:30～3:30◆8回
区報掲載日：9月15日

ヨガと食事で身体の中からきれい教室

1月6日～2月24日◆水曜◆午後1:30～3:30◆8回
区報掲載日：10月15日

体力に自信のない人のために

体力に自信がない方を対象とした、当センターで運動強度が一番低い教室です。
初心者向けの簡単な体操と筋トレで体力を向上し、元気になりましょう。

からだにやさしい介護予防教室

7月6日～9月14日◆月曜◆午前10:00～11:30◆10回
区報掲載日：4月15日

10月5日～12月21日◆月曜◆午前10:00～11:30◆10回
区報掲載日：8月15日

1月18日～3月29日◆月曜◆午前10:00～11:30◆10回
区報掲載日：12月1日

体のプチ不安・不調を改善して元気に生活したい人のために

思い通りに身体を動かし、不安なく外出するには関節や筋肉の働きを整えることがとても重要です。
らくらく元気に日常生活を送りたい方のための教室です。

体のバランスを整えてひざ腰楽々教室

5月13日～8月19日◆水曜◆午後2:00～3:30◆15回
区報掲載日：3月1日

ひざと腰のためのストレッチと体操教室

8月11日～11月24日◆火曜◆午前9:45～11:15◆14回
区報掲載日：7月1日

腰痛肩こりとんでけヨーガストレッチ教室

1月14日～3月25日◆木曜◆午前10:00～11:30◆10回
区報掲載日：11月15日

無理なく・楽しく・運動不足を解消したい人に

高齢者向け、初心者の運動基礎教室です。
若い頃「体育」が苦手だった方、スポーツで活躍していたがブランクのある方。いろいろメニューで身体を動かす心地よさを体験しましょう。



65歳からの元気体操教室

4月21日～6月16日◆火曜◆午前9:45～11:15◆8回
区報掲載日：3月1日

7月10日～8月28日◆金曜◆午後2:00～3:30◆8回
区報掲載日：5月15日

8月3日～9月28日◆月曜◆午後2:00～3:30◆8回
区報掲載日：6月15日

11月5日～12月24日◆木曜◆午前10:00～11:30◆8回
区報掲載日：9月1日

2月10日～3月31日◆水曜◆午前10:00～11:30◆8回
区報掲載日：12月15日

一度はやってみたいかかった種目にトライしたい人に

やさしいヨガ教室

7月17日～10月16日◆金曜◆午前10:00～11:30◆14回
区報掲載日：5月15日

フラダンス&リラクゼーション教室

7月23日～10月15日
木曜◆午前10:00～11:30◆13回
区報掲載日：5月15日

11月6日～2月12日
金曜◆午前10:00～11:30◆14回
区報掲載日：9月1日

初心者のやさしい太極拳教室

9月30日～1月27日◆水曜◆午前10:00～11:30◆16回
区報掲載日：7月15日

気功体操を取り入れた健康運動教室

12月1日～3月2日◆火曜◆午前9:45～11:15◆13回
区報掲載日：10月15日



しっかり動いてたっぷり汗をかきたい人に

運動を中心に進める教室です。
目的を持って、よりパワフルな身体づくりを目指します！

脂肪燃焼ファイティング教室

5月12日～8月4日◆火曜◆午前10:00～11:30◆13回
区報掲載日：3月15日

燃やせ体脂肪！サーキット運動教室

6月23日～8月11日◆火曜◆午前9:45～11:15◆8回
区報掲載日：4月1日

1月6日～3月31日◆水曜◆午後2:00～3:30◆13回
区報掲載日：11月1日

初心者向けステップ台&エアロ教室

7月1日～9月16日◆水曜◆午前10:00～11:30◆12回
区報掲載日：4月15日

40・50代の脂肪燃焼サーキット教室

8月18日～10月13日◆火曜◆午前10:00～11:30◆8回
区報掲載日：6月15日

秋晴れの野外を歩こう教室

9月4日～11月20日◆金曜◆午後2:00～3:30◆12回
区報掲載日：7月1日

緩め、鍛える！筋コンディショニング教室

10月20日～1月19日◆火曜◆午前10:00～11:30◆12回
区報掲載日：8月15日

健康マラソン・ジョギング教室

1月22日～3月26日◆金曜◆午後2:00～3:30◆10回
区報掲載日：11月15日

お申込み方法とご注意

※健康づくり教室にご参加の場合、事前に保健センター健康度測定の受診が必要となります。（一部不要の教室も有り）
※教室ご希望の場合は当選が確定後に健康度測定のご案内を申し上げます。
※区報掲載日・教室名・期間等に変更がある場合があります。
随時、ホームページまたは、直接健康増進係までお問い合わせください。



健康度測定を受けましょう

医学的な検査と生活状況の問診、体力測定により、現在の健康度をチェックし、今後の改善ポイントをアドバイスします。

- 一次測定 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定 ●問診（活動量・食事・メンタルチェックなど）
- 二次測定 ●診察・血圧測定 ●負荷心電図 ●体力測定 ●医師による結果説明 ●カウンセリング（栄養・運動・休養）

実施日	一次測定…火・水曜日の午前 二次測定…木・金曜日の午前・午後
対象者	18歳以上の区民
料金	5,000円
申込先	(財)世田谷区保健センター 電話 3410-9101 健康増進係

◆お問い合わせは

(財)世田谷区保健センター Tel.3410-9101 健康増進係まで
ホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>