

# エンジョイ・ベースボール

目標  
週2回

所要時間  
60分

効果: 野球をいつまでも楽しく続けるためのプログラムです。「打つ」「投げる」「走る」ための筋肉を強化し、障害予防を図ります。

エネルギー消費量  
およそ260kcal



※ご飯1杯150kcal



## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数できついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.  
**1**



**レッグプレス**  
回数: 10  
セット: 2サイクル

効果  
下半身の動作を安定させる

マシンNo.  
**2**



**チェストプレス**  
回数: 10  
セット: 2サイクル

効果  
上半身の押し込み(押付け)を強化する

マシンNo.  
**9**



**レッグカール**  
回数: 10  
セット: 2サイクル

効果  
下半身の動作を安定させる

マシンNo.  
**17**



**クランチベンチ**  
回数: 10  
セット: 2サイクル

効果  
体幹部を安定させる

マシンNo.  
**12**



**ローロー**  
回数: 10  
セット: 2サイクル

効果  
上半身の引き付け(タメ)を強化する

マシンNo.  
**18**



**ローワーバックベンチ**  
回数: 10 重さ: 自重  
セット: 2サイクル

効果  
上半身の軸を安定させる

マシンNo.  
**10**



**ロータリートーン**  
回数: 10  
セット: 2サイクル

効果  
捻りの動作を強化する

# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

## Q. ボールを速く、遠くに投げる為に有効なトレーニング部位は?

### A. 全身の筋力アップを図ることが大切です。

“強肩”といわれる人は、肩の筋肉だけが強い訳ではありません。素早い体重移動や腰を回転させるための脚筋力、腕を振り切るための体幹部(腹筋や背筋群)の筋力、カラダがスムーズに捻れる柔軟性などが必要です。肩にとらわれず、全身的な筋力アップやストレッチを行い、全体をバランス良く鍛えましょう。



## Q. 走り込みをして足腰は鍛えられるの?

### A. 走り込みと筋力トレーニングをバランスよく行いましょう。

様々な野球の動作は、全身の筋肉を連携させ、そのチカラをバットやボールへ如何に効率的に伝えられるかがポイントです。走り込みはプロ野球選手も大切にしている全身運動のひとつで、同時に足腰も鍛えられます。しかし、マシントレーニングは部分的に鍛える事ができるので、ウィークポイントをカバーする事が出来ます。その上で走り込みを行えば、更にレベルアップが図れる可能性があるのではないのでしょうか。



## III 有酸素運動

(心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20~30分

強度の目安

最高心拍数の50~60%

全身をバランス良く鍛える為にもランニングマシンやクロストレーナーがおすすめです。長く行う時はバイクと併用するといいでしょ。

## 簡単栄養アドバイス

- 試合当日はどのような食事がよいのか?
- 瞬間的にパワーを発揮する野球では、筋肉内のエネルギー、筋グリコーゲンが主に利用されます。このグリコーゲンは糖質ですから、やはり当日はごはんやパスタなどの炭水化物の摂取が肝心です。食事の時間がない時や試合中などはバナナやエネルギーゼリーなど、吸収の早い糖質を利用すると良いでしょう。また、同じ日に試合が続く場合は、糖質とクエン酸を合わせた食品、例えばレモンのハチミツ漬けやアセロラなどはグリコーゲンの回復に非常に効果的です。



Fitness & Spa  
ASUWELL



## IV クールダウンストレッチ

(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



# エンジョイ・サッカー

目標  
週2回

所要時間  
70分

効果: いつまでもサッカーを楽しく続けるためのプログラムです。膝や腰の障害予防としても効果的です。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ370kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo. **1**  
**レッグプレス**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
下半身動作を安定させる

マシンNo. **15**  
**ショルダープレス**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
タックル動作を強化する

マシンNo. **7**  
**レッグカール**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
キック力を強化する

マシンNo. **17**  
**クランチベンチ**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
おなかと膝の引き上げ動作を強化する

マシンNo. **6**  
**レッグエクステンション**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
キック力を強化する

マシンNo. **18**  
**ローワーバックベンチ**  
回数: 10~20 重さ: 自重  
セット: 2サイクル  
効果  
上半身の軸を安定させる

マシンNo. **2**  
**チェストプレス**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
上半身の前側を強化する

マシンNo. **10**  
**ロータリートーン**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
上半身の捻り動作を強化する

マシンNo. **12**  
**ローロー**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
上半身の後側を強化する

**カーフレイズ**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル  
効果  
下半身の地面をとらえる力を強化する

## III 有酸素運動

(心肺機能高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20~30分

強度の目安

最高心拍数の70~80%

サッカーの主運動は走る事、やはりその動作に近いランニングマシンがお勧めです。長い時間行う時は、交互に実施しましょう。

## IV クールダウンストレッチ

(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



Fitness & Spa  
ASUWELL



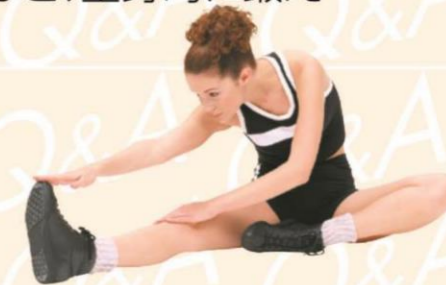
# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

## Q. キックカUPに有効なトレーニング部位は?

### A. 脚部の筋肉だけでなく、全身的に鍛えましょう。

主動筋となる脚部の筋肉を強化するのはもちろんですが、その動作をスムーズに行うために固定する筋肉や補助する筋肉など、全身的に鍛えてこそ初めて強いキックができるのです。



## Q. 試合中のスタミナアップには長距離走が必要ですか?

### A. サッカーは短距離、長距離を強化していくことが大切です。

サッカーの試合は、短い距離の猛ダッシュとジョギング(流して走る)の組み合わせです。ランニングマシンでプラスα傾斜角度を利用すれば体重が負荷になり非常に効果的です。短時間1分程度の傾斜つき猛ダッシュとインターバル(半休憩)で3~5分流して走ります。この組み合わせの本数を徐々に増やしてみてください。



## 簡単栄養アドバイス

サッカーは瞬間的パワーと持久力が必要とされるスポーツで、試合中使われるエネルギーは筋グリコーゲンと脂肪です。脂肪については体脂肪がありますので、特に試合当日は意識する必要はありません。筋グリコーゲンは筋肉の中にある糖質ですので、やはり試合当日は炭水化物(糖質)を多く摂取しましょう。試合中などにはすぐに役立つエネルギーとして、アメやエネルギーゼリーなどもオススメです。また、疲労物質の除去や筋肉内のエネルギー(グリコーゲン)の回復の為に、ハチミツ+レモンやアセロラジュースなど、糖質とクエン酸などを一緒にとるとより効果的です。





# エンジョイ ランニングトレーニング

目標  
週2回

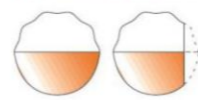
所要時間  
60分~

効果: 全身的な筋力アップは、動きに力がつき、姿勢には安定性が生まれるので、ランニングに余裕が生まれます。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
おおよそ280kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数できついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo. **1**

**レッグプレス**  
回数: 10  
セット: 1サイクル

効果  
下半身動作を安定させる

マシンNo. **15**

**ショルダープレス**  
回数: 10  
セット: 1サイクル

効果  
肩を強化する

マシンNo. **9**

**レッグカール**  
回数: 10  
セット: 1サイクル

効果  
蹴り脚を強化する

マシンNo. **5**

**ローワーバック**  
回数: 10  
セット: 1サイクル

効果  
上半身の軸を安定させる

マシンNo. **2**

**チェストプレス**  
回数: 10  
セット: 1サイクル

効果  
上半身の前側を強化する

マシンNo. **17**

**クランチベンチ**  
回数: 10 重さ: 自重  
セット: 1サイクル

効果  
上体を安定させる

マシンNo. **11**

**ラットマシン**  
回数: 10  
セット: 1サイクル

効果  
上半身の後側を強化する

マシンNo. **10**

**ロータリートーン**  
回数: 10  
セット: 1サイクル

効果  
上体を安定させる

## III 有酸素運動

(心肺機能高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

30~  
60分

強度の目安

最高心拍数の50~60%

ランニングには当然ランニングが最適ですが、カラダは様々な角度から刺激を与える事も大切です。同じ立位でも動作が異なるクロストレーナーなども時々取り入れてみましょう。

## IV クールダウンストレッチ

(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



Fitness & Spa  
ASUWELL



# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

## Q. 大きな力を発揮しないのに筋力アップがなぜ必要なの?

### A. 筋力アップをすることで走りに余裕がでできます。

確かに長距離のランニング動作では大きなチカラは発揮しません。また、同じ人が同じスピードで走るならば、いくら筋力アップをしていようが発揮する絶対筋力は変わりません。しかし、最大に出せる筋力が大きくなれば、相対的には負担が減る事になります。また、急激なスピードアップも筋力が大きいと有利です。ランニングは何より走る事が有効なトレーニングですが、筋力アップを図れば走りに余裕が生まれるのではないのでしょうか。



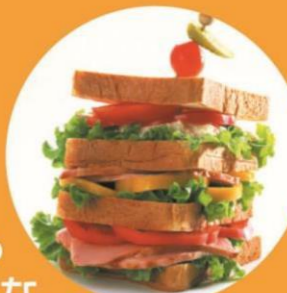
## 簡単栄養アドバイス

ランニングのエネルギー源は?

トライアスロンの大会前日にカーボパーティ(炭水化物ばかりの食事会)が開かれるように、ランニングでは炭水化物(糖質)が主要なエネルギー源です。米などの炭水化物を主食とする和食は、そのような観点からは非常にランニングに適した食事なのですが、その米が精白米となると話は別です。なぜなら、その糖質を燃焼させるビタミンB1が無いからなのです。白米に限らず、炭水化物(糖質)を多く摂取する際は、B1をたくさん含む食品も摂取するようにしましょう。

<スタミナアップと疲労回復には?>

ビタミンB1の代表的な食品と言うと豚肉がありますが、組み合わせる野菜によってはさらなる効果が望めます。その野菜はニンニク、ニラ、タマネギなどになります。これらの野菜には「アリシン」という物質、いわゆる臭いのもとが含まれていて、これがビタミンB1の働きを高めてくれます。「豚肉+アリシン」の組み合わせは恰好の疲労回復食なのです。





# エンジン スイミングトレーニング

目標  
週2回

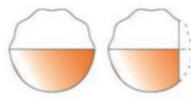
所要時間  
60分

効果: スイミングをもっと楽しむために、プル&キックの筋力アップでらくらくスイミング

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ280kcal



※この量1杯150kcal



**ポイント** ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう  
◆重さ: 指定回数でややきつと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo. <b>2</b>		<b>チェストプレス</b> 回数:20 セット:2サイクル	効果 プル動作を強化する
マシンNo. <b>11</b>		<b>ラットマシン</b> 回数:20 セット:2サイクル	効果 プル動作を強化する
マシンNo. <b>6</b>		<b>レッグエクステンション</b> 回数:20 セット:2サイクル	効果 キック力を強化する
マシンNo. <b>9</b>		<b>レッグカール</b> 回数:20 セット:2サイクル	効果 キック力を強化する
マシンNo. <b>16</b>		<b>アームエクステンション</b> 回数:20 セット:2サイクル	効果 プッシュ力を強化する
マシンNo. <b>17</b>		<b>クランチベンチ</b> 回数:20 セット:2サイクル	効果 おなかを強化し、 上体の固定力を高める
マシンNo. <b>18</b>		<b>ローワーバックベンチ</b> 回数:20 セット:2サイクル	効果 背筋を強化し、 上体の軸を安定させる

## III 有酸素運動

(心肺機能高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。) ※特にオススメ○ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

15~20分

強度の目安

最高心拍数の50~60%

水中では掛からない骨への加重は、骨の強化として効果的です。有酸素運動もスイミングだけでなく、時々陸上でも行うようにしてみましょう。

## IV クールダウンストレッチ

(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



Fitness & Spa  
ASUWELL



# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

**Q. 水泳中心のトレーニングを行いたいが、  
筋トレを行うならば最低限なにを行えば良いのか?**

**A. 腹筋・背筋・おしり・ふくらはぎは筋トレで補いましょう。**

競泳選手のカラダをみると筋肉が発達しているように、水泳でも泳ぎ方次第で十分筋肉は発達します。しかし、水泳の特徴の一つとして運動姿勢が水平体なので、陸上で立っているだけで必要とされる抗重力筋の強化は上手くできません。腹筋、背筋、おしり、ふくらはぎなどの筋肉は陸上でも補う方が良いでしょう。



**Q. 筋肉が増えると浮きにくくなりマイナスなのは?**

**A. 筋力アップすることでむしろ推進力がアップします。**

筋肉は水より比重が大きいので筋肉だけのカラダならば浮きにくくなりますが、体脂肪がありますので、よほど極端な筋肉質にならないければあまり気にする必要はないでしょう。むしろ、筋力がアップすれば、プルやキックの動作が強くなる事で推進力や浮力をもたらしてくれます。うまく浮くコツは姿勢も重要です。ぜひ一度水泳の基本指導を受けてみて下さい。



## 簡単栄養アドバイス

水泳の場合、プールの湿度が高いため喉の乾きを感じにくく、更に水中なので汗をかいている事が判りづらいものです。また、水温が体温より低い事もあり、陸上より利尿作用も働きます。ロングを泳ぐ際は泳ぐ少し前から十分に水分を補給しておきましょう。スイミングの前後に体重を量っておくと発汗量がおおよそつかめます。減っている場合は残念ながら脂肪ではなく、ほとんどは水分ですのでしっかり補給しましょう。





# ゴルフパワーアップコース

目標  
週2回

所要時間  
おおよそ60分

効果:いつまでもゴルフを楽しむためのプログラムです。飛距離アップや障害予防の効果があります。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
おおよそ250kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ:反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ:指定回数でややきつと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

1



### レッグプレス

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
下半身の動作を強化、安定させる

マシンNo.

11



### ラットマシン

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
腕や肩の動きを高める

マシンNo.

4



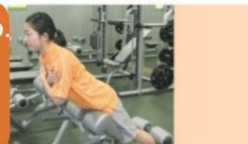
### アブドミナルクランチ

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
体幹部を強化、安定させる

マシンNo.

18



### ローワーバックベンチ

回数:15 重さ:自重  
セット:2サイクル

効果  
アドレスを安定させる

マシンNo.

10



### ロータリートーン

回数:15  
セット:2サイクル

効果  
捻る動作を強化する



### カーフレイズ

回数:20 重さ:自重  
セット:2サイクル

効果  
下半身の地面をとらえる  
チカラを強化する

## III 有酸素運動

(心肺機能高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。)※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

時間の目安

20分

強度の目安

最高心拍数の50~60%

ゴルフでは歩く事が主運動なので、ウォーキング、クロストレーナーがおすすめです。但し、運動を開始して間もない方や肥満気味の方は、トータルで目安時間を達成できるようにバイクと併用していくことをおすすめします。

## IV クールダウンストレッチ

(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



Fitness & Spa  
ASUWELL



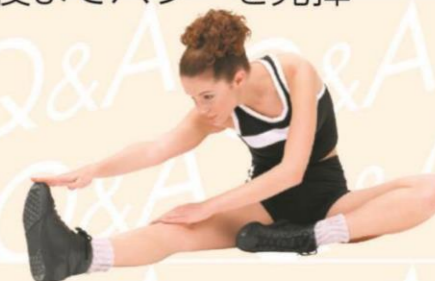
# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

## Q. パワーアップを図るなら、有酸素運動は必要ないのでは?

### A. ゴルフのレベルアップにも持久力が大切です。

ゴルフのラウンドにおける主運動は歩くこと。その為、歩き疲れてスイングが乱れ、後半にスコアを崩す人も少なくありません。ですから、筋力アップと同様に有酸素運動で全身的な持久力を養う事は、最後までパワーを発揮するために大切なポイントなのです。



## Q. ゴルフの練習と筋トレはどちらが先?

### A. 先に技術練習をして、その後に筋力トレーニングをすると効果的です。

技術練習、それは最も効率的な神経回路を獲得し、動作の正確性を高める事といえます。そのため、技術練習を疲れた状態で行う事は、あまり適しているとはいえません。ですから、同じ日に実施するならば短時間で集中した技術練習を先に行い、その後に筋力トレーニングをする事がより効果的といえるでしょう。



## 簡単栄養アドバイス

栄養/「水分補給について」

ラウンド後半で「脚がつる!」という声をよく耳にします。やはり歩行による疲労が大きいと考えられますが、同時に発汗による脱水と電解質(ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム)の流失により、筋収縮がスムーズに出来なくなった事もその一つであると思われます。ラウンド中は、利尿作用のあるアルコールは控え、喉の渇きを感じる前に電解質を含むスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。





# エンジョイ・テニス

目標  
週2回

所要時間  
60分

効果: テニスをいつまでも楽しく続けるためのトレーニングプログラムです。関節障害も予防します。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ350kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数できついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.  
1



**レッグプレス**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
下半身動作を安定させる



**カーフレイズ**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
下半身の地面をとらえる力を強化する

マシンNo.  
11



**ラットマシン**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
上半身の後側を強化する

マシンNo.  
2



**チェストプレス**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
上半身の前側を強化する

マシンNo.  
15



**ショルダープレス**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
肩、腕の伸ばし動作を強化する

マシンNo.  
13



**アームカール**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
腕の曲げ動作を強化する

マシンNo.  
10



**ロータリートーン**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
捻り動作を強化する

マシンNo.  
5



**ローワーバック**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
上半身の軸を安定させる

マシンNo.  
4



**アブドミナルクランチ**  
回数: 10~20  
セット: 2サイクル

効果  
上半身の軸を安定させる

## III 有酸素運動

(心肺機能高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカベンバイク



アップライトバイク



クロスレーナー

時間の目安

20~30分

強度の目安

最高心拍数の60~70%

クロスレーナーの前・後回転を生かし、トレーニングすることをおすすめします。

## IV クールダウンストレッチ

(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



Fitness & Spa  
ASUWELL



# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

## Q. 腕力には自信があるが、サーブスピードが上がらないのは?

### A. 腕力を鍛えるだけでは、サーブスピードは上がりません。

腕力に自信があるからといってもサーブスピードが上がる訳ではありません。ボールを頭上に上げた時にはカラダを反りながら背筋を使い、インパクトの時には腹筋を使いながらカラダを縮めます。体幹部分(腹筋・背筋)の筋力がないと、腕も素早く振り切れません。まずはカラダ全体をバランス良く鍛えることが必要です。また、フォームなどを撮影してみるのも良いイメージトレーニングになるでしょう。



## Q. 試合前のウォーミングアップは何を行えば良いか?

### A. 念入りなウォーミングアップで試合の準備をしましょう。

試合の特徴として、開始早々に急激にダッシュ、ストップを行うので酸素の供給が間に合わなくなる事があります。これを防ぐには予め心拍数を高めておき、酸素を事前に取り込んでおく事が大切です。ストレッチは普段時間をかけてしっかりと行い、試合前は全身で20分程度に留めておき、動的な体操等を取り入れましょう。



## 簡単栄養アドバイス

テニスの場合、瞬間的パワーと持久力が必要とされます。試合前日から炭水化物(糖質)を多く摂取しましょう。但し、繊維質の多いものはガスを発生しやすいので注意が必要です。それでも試合中はエネルギー不足になりがちですので、すぐに役立つエネルギーとしてアメやエネルギーゼリーなどがオススメです。次の試合まで時間がある場合の食事では筋グリコーゲンの回復に糖質とクエン酸を同時に摂取する事がポイントです。何気ないおにぎりに梅干し、実は抜群の相性なのです。





# インジョイ・スキー、スノーボード

目標  
週2回

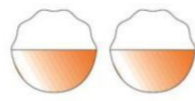
所要時間  
70分

効果:いつまでもスキーやスノーボードを楽しむためのプログラムです。膝、腰の障害も予防します。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ300kcal



※1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ:反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ:指定回数できついと感じる重さ

# 筋力トレーニング

マシンNo.  
1



**レッグプレス**  
回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
下半身のクッション能力を強化する

マシンNo.  
2



**チェストプレス**  
回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
上半身の前側を強化する

マシンNo.  
11



**ラットマシン**  
回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
上半身の後側を強化する

マシンNo.  
9



**レッグカール**  
回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
股関節や膝の動きを強化する

マシンNo.  
17



**クランチベンチ**  
回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
おなかの強化で上半身の固定力を強化する

マシンNo.  
6



**レッグエクステンション**  
回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
膝の動きを強化する

マシンNo.  
18



**ローワーバックベンチ**  
回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
背筋の強化で上半身の固定力を強化する

マシンNo.  
10



**ロータリートーン**  
回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
上体の捻り動作を強化する

## IV 有酸素運動

(心肺機能高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。)※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロスレーナー

時間の目安

20~30分

強度の目安

最高心拍数の60~70%

膝の屈伸運動が多くあるのでクロスレーナーがおすすめです。傾斜をつけたランニングマシンなども効果的です。

## IV クールダウンストレッチ

(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



Fitness & Spa  
ASUWELL



# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

## Q. スピードが出ると斜面の変化にカラダが遅れるのだが?

### A. 筋持久力の強化でバランス力を維持しましょう。

ゲレンデの凹凸によっておこる重心の上下動は、上半身を固定し、膝や股関節の曲げ伸ばし動作で衝撃吸収する事がポイントです。その為には、上半身は腹筋力と背筋力、下半身は膝や股関節周辺の筋肉を高めておく必要があります。大きなチカラを発揮する筋力を高めておく事と共に、何度も繰り返し動作が行える筋持久力の強化が大切です。



## Q. 苦手なターンの克服は?

### A. ボールを使ったエクササイズがおすすめです。

スキーやスノーボードはリカバリーのスポーツといわれるように崩れたバランスを如何に修正コントロールする事ができるかがポイントです。そのため、不安定な中でバランス能力を養う、ボールを使ったレッスンはまさにうってつけです。筋力トレーニングとあわせて行って下さい。



## 簡単栄養アドバイス

栄養「水分補給について」

ゲレンデは乾燥しており、運動により汗もかいてくれば喉も渇き、自然と水分が欲しくなるものです。しかし、ゲレンデでスポーツドリンクや水を摂取している方は少なく、やはり休憩中と言えは利尿作用の高いビールやコーヒーの摂取が多いように感じます。これでは残念ながら水分の補給をしたとはいえません。また、スキーやスノーボードはリカバリーのスポーツといわれるように、バランスのコントロールが大切です。その点からすると飲酒は決してプラスにはなりませんし、スピードを楽しむスポーツでもあるので危険です。





# 格闘技トレーニング

目標  
週2回

所要時間  
60分

効果: 格闘技の三要素、撃つ、投げる、極める。全身強化で技とキレと破壊力、スタミナを養います。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ430kcal



※ご飯1杯150kcal



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数できついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

マシンNo.

1



### レッグプレス

回数: 10~20  
セット: 2サイクル

#### 効果

下半身の安定性を強化する

マシンNo.

2



### チェストプレス

回数: 10~20  
セット: 2サイクル

#### 効果

上半身の押し込む力を強化する

マシンNo.

6



### レッグエクステンション

回数: 10~20  
セット: 2サイクル

#### 効果

膝を強化する

マシンNo.

12



### ローロー

回数: 10~20  
セット: 2サイクル

#### 効果

上半身の引き寄せる力を強化する

マシンNo.

9



### レッグカール

回数: 10~20  
セット: 2サイクル

#### 効果

膝、股関節の動作を強化する

マシンNo.

14



### ベクトラルマシン

回数: 10~20  
セット: 2サイクル

#### 効果

上半身の押し込む力を強化する

マシンNo.

17



### クランチベンチ

回数: 10~20  
セット: 2サイクル

#### 効果

おなかを引き締め膝引き上げ動作を強化する

マシンNo.

18



### ローワーバックベンチ

回数: 10~20 重さ: 自重  
セット: 2サイクル

#### 効果

上半身の軸の安定性を高める

マシンNo.

10



### ロータリートーン

回数: 10~20  
セット: 2サイクル

#### 効果

わき腹を強化し捻りの動作を強化する

## III 有酸素運動

(心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。) ※特にオススメ◎ オススメ○



ランニングマシン

時間の目安

20~30分



リカンベントバイク

強度の目安

最高心拍数の70~80%

試合形式にあわせたインターバル方式がおすすめです。例えば3分間70~80%でダッシュ、1分間軽いジョギングのインターバル(半休憩)を1セットとし、数セット行う方法です。



アップライトバイク



クロストレーナー

## 簡単栄養アドバイス

多くの格闘技は体重によりクラスが分かれています。減量を行う場合、月に上限3kgまでに留めておくべきでしょう。ですから、試合に合わせて減量値が決まれば自ずと減量開始時期は決まってきます。試合期の体重は絞り込まれていますから、オフで筋肉量を増やす目的で多少体重が増えるのは構いませんが、その増加が脂肪では意味がありません。オフでもバランスの良い食事と適切なカロリーは必須条件です。細かい食事管理ができなければ、せめて毎日朝晩の体重測定は行いましょう。消費と摂取カロリーのバランスはつかめてくる事と思います。



## Q. 試合前のウォーミングアップは?

### A. 念入りなウォーミングアップで試合の準備をしましょう。

試合の特徴として、いきなりパワー全開の勝負になりますので前半酸素の供給が間に合わなくなる事があります。これを防ぐ為には予め心拍数を高めておき、酸素を事前に取り込んでおく事が大切です。ストレッチは普段時間をかけてしっかりと行い、試合前に全身で20分程度に留めておき、動的体操等を取り入れましょう。



## Q. スタミナアップのトレーニングは?

### A. 瞬発力を維持できるトレーニングが効果的です。

格闘技全般にいえることですが、試合に必要なスタミナは長距離を走る有酸素運動とは異なり、ほとんどは無酸素能力です。ですから、基礎体力として走り込みは必要ですが、筋肉のハイパワーやミドルパワーがもっとも重要です。そのため、筋力トレーニングも比較的高めの負荷でサーキット形式やショートインターバル(短休憩)で耐久力をつける事が大切です。



## IV クールダウンストレッチ

(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



Fitness & Spa  
ASUWELL

