

## ちょこっとひと休み！

滋賀ダイハツアリーナ トレーニング室もオープンして8ヶ月目、多くの方にご利用いただき、登録者数1,600人超！！来室者延べ18,000人超！！となりました。誠にありがとうございます。トレーニングから離れてちょこっとひと休み！今回は、これまで利用者の方に接して感じたことを書き綴ってみました。少しでも参考になるところがあれば幸いです！

はじめに、人がなぜ行動(トレーニング)を起こすかという視点で見してみましよう！そこには、“望み/夢”(または問題意識)があり、そこから“ありたい姿/目標”(解決した状態)を思い浮かべ、その“ありたい姿/目標”に近づくために行動を起こす、というものではないでしょうか？

しかし、人間なかなか頑張れません！

ここからが私がお伝えしたいこと！(あくまでも個人の見解)

トレーニングをする時に気をつけていただくと、“続けられるようになる”などの効果が見込められると思うものをいくつかご紹介します！

(1) こだわり(必ず守ること)を持つ

例えば、「トレーニングのルーチン(利用する機器/回数/時間/負荷)を毎回同じにする。」そうするとトレーニングの量・質がいつも一定になります。トレーニング内容をメモされている方もいらっしゃるね～。「時間ができたらトレーニングするのではなく、週〇回・〇曜日にトレーニングする」など受け身ではなく自ら行動し、優先する！

(2) ご家族や友人などを巻き込む

例えば、ご家族にトレーニングすることを伝えておくと、ご家族が応援(プレッシャー)してくれるという効果が期待できますね！「今日はトレーニングに行く日では？」と言ってくれることも！ご家族や友人と一緒にトレーニングすると、誘ってもらえたり、それが励みになってなまけようとする気持ちを抑えてくれます。また、応援もしてくれますね！

(3) コミュニケーションをとる

いつも顔を合わせる方やスタッフとちょっと立ち話！器具の使い方をスタッフに聞いて頂くのもコミュニケーションですね！気持ちがシッリッし、また頑張ってみようという気が起きますし、相手も気を付けてくれるという効果もあります！

ポジティブ/前向き/楽しんでトレーニングに励みましょう！



SHIGA  
DAIHASTU ARENA  
Training Room  
News Letter Vol.05



トレーニング室 スタッフ  
木水 龍一

# 滋賀ダイハツアリーナフェスタ 2023

大変多くのご来場ありがとうございました！！

## EVENT REPORT

2023年7月9日(日)に滋賀ダイハツアリーナ“初”となるアリーナフェスタを開催しました！

2022年12月1日から供用を開始して以来、日頃の感謝の気持ちを込めて、県民の皆様楽しんでいただけるようフェスタの開催に至りました。

トップアスリートによる無料スクールをはじめ、普段アリーナで開催している人気プログラムも当日は無料で体験いただける催し物として実施。

トレーニング室・体力測定室としても複数のプログラムをご用意して実施しました！

### ◆ トレーニング室見学会・VISBODY 測定

トレーニング室を自由に見学してもらい、普段は有料の体組成測定を体験してもらいました。

### ◆ 動体視力チャレンジ

スープレュームビジョンをエントランスに設置して、動体視力の測定を随時実施。一定の得点を達成された方には景品をプレゼントしました！

### ◆ 体力測定会

普段は有料の体力測定(健康体力測定)を予約制で開催！12名の枠は全て埋まり、ご自身の体力を知っていただける良い機会となりました。

### ◆ 親子でミニマラソン

元実業団ランナーの講師によるランニングイベントを開催しました！5組の親子に参加いただき、親子で走る楽しさを味わっていただきました！

