

皆さんこんにちは。トレーニング室の宮口です。

私は55歳の時に体力の衰えを感じ、色々調べてみると歳を取ると極端に筋肉が減るということを知りました。このままでは要介護になると危機感を感じ、たまたま若い友人がプロトレーナーをしていたので、彼にアドバイスを受けてバーベルでのレジスタンストレーニングを始めました。それから5年、筋肉量も増え「もしかしたら自分史上最強じゃないか」と思えるほどにもなりました。

有酸素運動・ヨガ・ピラティスなど様々なトレーニング方法がありますが、「筋肉量を増やす」という目的にそれらはそぐわないものです。(それぞれに効果や意義はありますが)筋肉量を増やすには、筋肉に効果的に刺激・ストレスを与える必要があります。筋トレマシンを適当に10回程動かすなども効果がありません。やはりある程度無理をしながら重いものを動かすバーベルでのレジスタンストレーニングが効果的だと私は思います。(もちろん関節疾患や高血圧症など問題を抱えている場合できません。私もそうなる前に始めることができ幸いだったと思います。)



SHIGA
DAIHASTU ARENA
Training Room
News Letter Vol.11

そこで私が実際に行ったこと・5年の変化・留意点を皆さんにご紹介したいと思います。

【行ったこと】

- ① バーベルセット購入→とにかく毎日バーベルを握る習慣、ジム通いは2年目から
- ② バーベルトレーニング(デッドリフト中心)
- ③ 食生活の改善(プロテイン・サプリメントの摂取、タンパク質量の増加、炭水化物量の減少)

【5年の変化】

- ① 筋肉量の増加…筋力の向上、肩こり・腰痛・姿勢の改善につながった
- ② 体型の変化…筋肉量の増加に伴って基礎代謝が上がり、食生活の改善もあり体脂肪の減少に成功
- ③ 精神面の改善…生きる自信、少なくとも災害時に足手まといにならない
- ④ 生活習慣の改善…早寝早起きができるように(適度な運動により自律神経が整い、睡眠の質が向上)

【トレーニングの際に留意したこと】

- ① 有識者のアドバイスを謙虚に受ける(トレーニング理論・方法、栄養学)
- ② ネットの情報や書籍では玉石混交のトレーニングや栄養の情報があるので、そこから正しい情報を選択し、自分が納得するまで調べる
- ③ 定期的な体組成計測(InBody・Visbody)で、トレーニングの質や量、プロテインやサプリの効果を客観的に評価し改善・発展させる

このようなことを私は実際にトレーニングをして感じました。皆さんもこのトレーニング室でたくさん運動をして筋肉量を増やして健康寿命を伸ばしましょう！



トレーニング室 スタッフ
宮口 俊之

1/6・7 V.LEAGUE 開催！

東レアローズストレート勝ちで2連勝！！

先月1月6日、7日に女子Vリーグが開催されました！各地から4チームが滋賀ダイハツアリーナに集い2日間で計4試合が行われ、熱い盛り上がりを見せました。

ホームゲームとなった東レアローズは、2試合とも3-0！見事ストレート勝ちで2連勝をかざりました。



また会場では、V.LEAGUE 主体で能登半島地震災害支援金活動が行われ、石川県かほく市を拠点とする『PFU ブルーキャッツ』が来て試合をしていたこともあり2日間で非常に多くの募金が集まりました。

PFU ブルーキャッツは震災の状況下でスポーツ活動を続けるか悩んだ結果、スポーツを通じて希望と勇気を与えたいと思い、熱いプレーで被災地へエールを送りました。



トレ室からのお知らせ

NEWS

2月からトレ室で2つの変更点があります。

その① 多くのご参加をいただいているトレ室レッスンに、木曜10時から「ストレッチ」が追加されます。そして、金曜14時からの「筋コンディショニング」は「体幹」へレッスン名が変更されます。

その② 1月31日でペーパータオルの運用を廃止させていただきますことになりました。2月からは受付前の拭き取りタオルをご利用ください。ご理解ご協力の程、よろしく願いいたします。

※詳しくはスタッフまでお声かけください！



ペーパータオル廃止のご案内

2024年1月31日 をもちまして、

ペーパータオルの運用を廃止

させていただきますことになりました。

※2月1日以降は受付に設置しております拭き取りタオルをご利用ください

何卒ご理解くださいますようお願い致します