



SHIGA
DAIHASTU ARENA
Training Room
News Letter Vol.17

皆さんこんにちは！トレ室スタッフの寺田です！

8月になりましたが、この暑さに夏バテすることなく運動できているでしょうか？

今回は私が最近行っているトレイルランニング(以下トレラン)について紹介したいと思います。

トレイルとは未舗装路のこと。つまり舗装された道路ではない、自然の中を走るスポーツがトレランです。未舗装路と言っても、林道や砂利道・岩場などコースは様々です。一般的にはハイキングコースや登山コースを利用し、ロード(アスファルトやコンクリート)も含まれることもあります。

なので、トレランの路面は平らな場所よりも、岩や石、木の根、階段など不安定な場所ばかりです。さらにアップダウンがあり高低差があることが多いのでロードの1.2~1.5倍の強度と言われてています。(体感では5倍です笑)

シューズやバッグもトレラン用の物があり、補給食や救急キットなどを携帯しながら万が一に備えて走ります。



「なぜそこまでして危険で険しい道を走るの？」と思う方もいるかと思いますが。

大自然の中を走ることで非日常を満喫でき、なんといっても走り終えた後の達成感や満足感が

ロードの5倍ぐらいあります！！これは山に行ったことがある方なら共感してもらえると信じています(笑)



5月と7月には比叡山で開催された23kmと16kmのレースに挑戦してきました！暑さと過酷さにやられて身体もメンタルもボロボロでしたが、参加者やボランティアの方々の応援に後押しされ完走できました。

皆さんもトレーニング室で身体を動かしてこの暑さに負けない身体づくりをしましょう！



トレーニング室 スタッフ
寺田 量

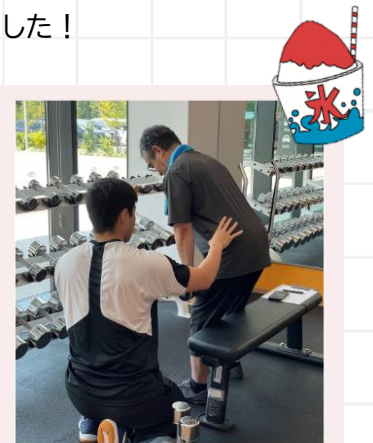
たくさんのご来場
ありがとうございました！！

滋賀ダイハツ70周年記念 アリーナフェスタ

7月21日(日)滋賀ダイハツ70周年記念アリーナフェスタが開催されました！
昨年に引き続き多くの方にご来場いただき、大いに賑わいを見せました。

トレーニング室・体力測定室として様々なプログラムを実施しました！

パーソナルトレーニングでは資格をもったトレーナーがマンツーマンでつき、
利用者の要望に沿ってトレーニングプログラムを作成して指導を行いました。
新しいメニューの実践や今までのフォームを見直す機会となりました。



パーソナルトレーニング

体力測定会では握力や上体起こしなど
全8項目の体力テストを行いました。
自分の体力を数値で見ること、より
明確な目標を持ってトレーニングに励ん
でいただけたらと思います！



体力測定会

スタジオレッスンでは肩こり・腰痛予防
の教室を行いました。
肩こり・腰痛に効果的なストレッチや
エクササイズを実践して変化を感じていただきました。



スタジオレッスン

