

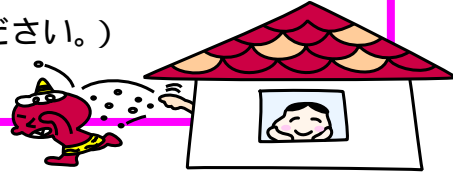
Joyful Fitness 通信

2010年2月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 62

大寒も過ぎましたがまだまだ風の冷たい季節ですね。頑張って運動をして体を温めていきましょう。それぞれの今年の目標達成に向けて努力と継続！！を頑張りましょう^^
BOCA 測定も自分の体を知る上で、またプログラムを見直す為にも定期的に測定することをオススメします^^（予約制ですので、スタッフまでお声を掛けてください。）



今月の休館日

11日（祝）
毎週木曜日



今月のお知らせ

日曜日教室について・・・いずれも 10:30 より

2月7日・・・アクティブヨーガ

2月14日・・・エアロビクス

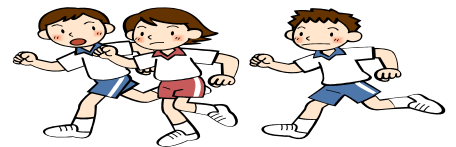
2月21日・・・アクティブヨーガ

2月28日・・・エアロビクス

くにびきマラソン開催！！

今年は当クラブから17名の方が参加されます。中にはハーフマラソンに挑戦される方もいらっしゃいますよ。個々の挑戦コース完走に向けて頑張ってください。1.5キロから参加できるマラソンですので次回はまた参加者が増えるといいですね。

日時・・・2月11日（祝）11:00頃より
場所・・・浜山陸上競技場周辺



ハッピージョイの会

先月の23日に会員さんとスタッフの新年会を開催いたしました。会員さん同士やスタッフとの交流も深められ、またそれぞれの目標や成果を聞いたりできて、一段と頑張ろうという思いになったひとときだったと思います・・・^^また次回をお楽しみに

今月のちょっといいこと・・・

【持久力を高める】

持久力を高めるトレーニング

運動を長く続ける能力を持久力という。持久力には、腕立て伏臥腕屈伸（腕立て伏せ）や上体起こしのよう、体の一部の筋肉を使った運動を長く続けるための筋持久力と、持久走のように体全体の筋肉を使った運動を長く続けるために必要な全身持久力がある。

筋持久力のトレーニング

持久力を高めるトレーニングでは、運動の反復回数を多くすると、高い効果が得られる。バーベルやダンベルを用いる場合、筋持久力を効果的に高める運動強度は、連続して20～30回以上の反復が可能な比較的軽い負荷を用いて、軽快なテンポでリズムカルに運動を反復します。また、鉄棒での斜め懸垂、腕立て伏臥腕屈伸、上体起こしなども、筋持久力を高めるのに適した運動です。

筋持久力のトレーニングを継続すると、筋肉の毛細血管が発達し、筋肉を流れる血液量（筋血流量）が増加する。このような変化が起こると、筋肉により多くの酸素がとり込まれるようになり、運動の継続に必要なエネルギーがより多く生み出されます。

全身持久力のトレーニング

全身持久力を高めるには、ジョギング、水泳、サイクリングのような全身を使う運動が適しています。これらの運動をおこなうと、酸素の摂取と運搬にかかわる呼吸・循環器系が活発に活動し、強化されます。全身持久力を高めるためには、最大酸素摂取量の40%以上の強度での運動が必要です。実際には、運動強度と運動時間との組み合わせによるプログラムをもとに、トレーニングをおこないます。最大酸素摂取量にもとづいて運動強度を設定するには、酸素摂取量を測定する必要がありますが、それができない場合は、心拍数から運動強度を測定し、トレーニングをおこなうことができます。全身持久力のトレーニングには、おもに持続トレーニングとインターバルトレーニングが用いられます。

持久的なトレーニングをおこなうと、肺や心臓の働きが強化され、毛細血管が発達して筋血流量が多くなるので、酸素をとり込み運搬する能力が高まります。このように、呼吸・循環器系の働きがよくなると、酸素を供給する能力が向上し、長時間のエネルギー供給が可能となります。

持続トレーニング：心拍数を毎分120～150拍程度の運動強度に保ちながら、20～30分間運動を継続するトレーニングです。

インターバルトレーニング：運動と不完全休息を交互にくり返すトレーニング方法です。

運動強度は、運動時（急走期）の心拍数を毎分180拍程度に高め、それを不完全休息時（緩走期）に毎分120拍程度まで下げるようにし、これをくり返します。この方法はおもに長距離選手やマラソン選手の専門的なトレーニングとして用いられてきたが、今日では、水泳やそのほかの競技種目においても広くおこなわれています。

