

おひとりお一人の 体が主役です

このパンフレットは、トレーニングルームを利用する皆さんがご自分の目的にあわせて安全かつ効果的なトレーニングを実施することをサポートするためのものです。使用上の注意や正しい操作方を遵守することが、怪我の予防に繋がります。体力に合わせて無理なくトレーニングすることで、自分らしい体づくりをめざしましょう。

竹田市直入 B&G 海洋センター体育館は、2017年7月に厚生労働大臣より「温泉利用型健康増進施設連携型（運動施設）」として認定されました。認定取得を契機にトレーニングルームをはじめ体育館の機能充実を図ることで、市民のみなさんの健康づくりや体力向上をサポートしています。



マシンを活用して、 安全に筋肉を鍛えましょう

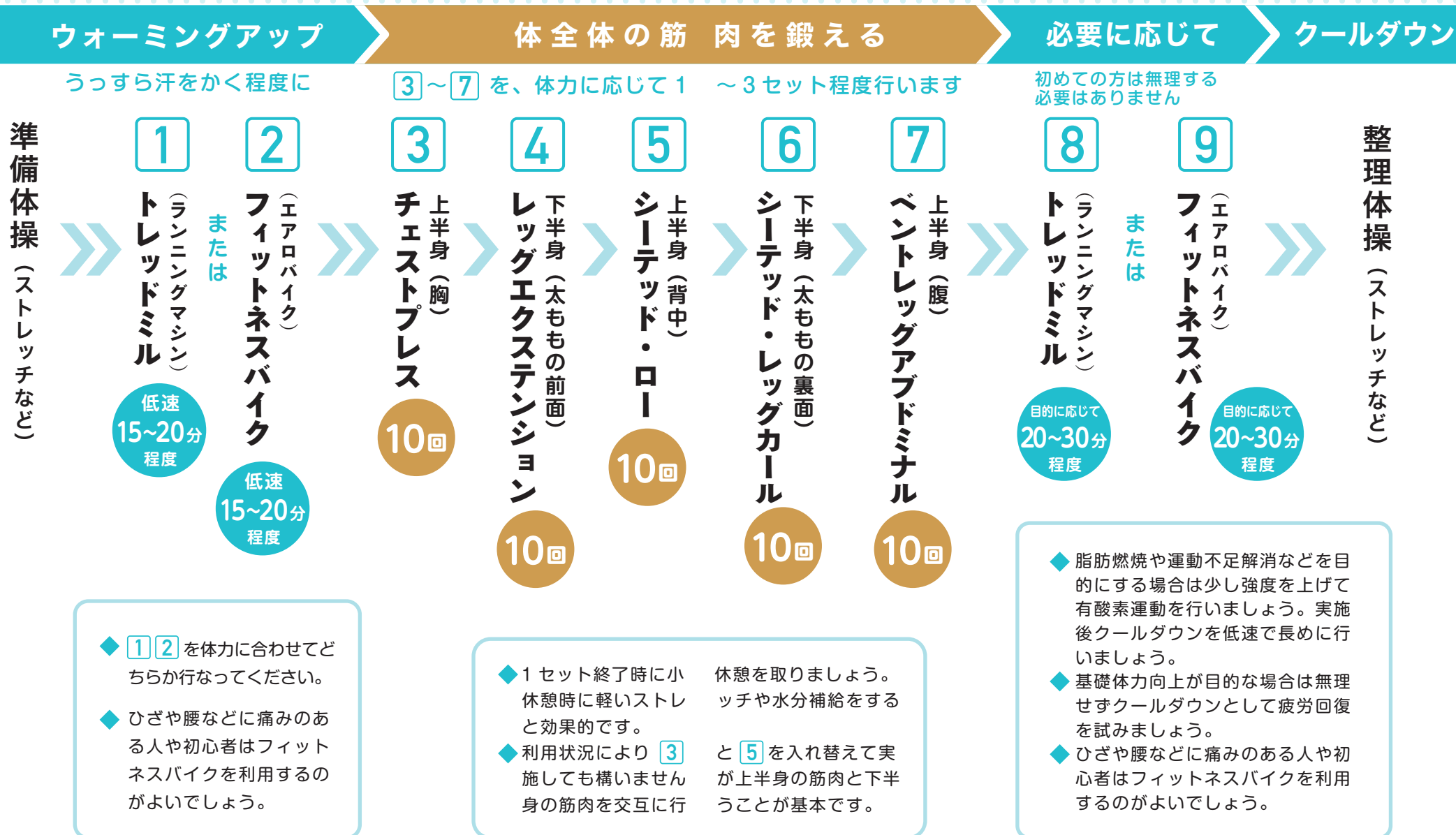
初めて行う人にとって、フリーウェイト（ダンベルやバーベルを使うトレーニング）は、正しいフォームで行わないと、思ったほどの筋トレの成果が出ないばかりか怪我にもつながりやすいといったリスクがあります。それに対してマシンで行うトレーニングの場合、動作の軌道が制限されるため、複雑なテクニックを覚えなくてもターゲットとする筋肉を安全に鍛えていくことが可能になります。また、トレーニングのフォームを身につけるための練習としても有効です。中・上級者には、通常フリーウェイトを用いる方がより多くの筋肉を関与させ機能的な筋力を強化できるためおすすめだと言えますが、体の一部に怪我の不安を抱えている時なども、筋トレマシンでのトレーニングであれば、その不安な部分を確実に避けながら鍛えたい部位に集中して鍛えていくことが可能になります。

施設利用のポイント

- 玄関で室内シューズに履き替えましょう。
※畳・マットの上は素足でお上がりください。
- 血圧測定など体調チェックを必ず行いましょう。（P23 参考）
※血圧が高い場合や、体調不良がある場合勇気を持ってやめましょう。
- 運動前後に各自で体操・ストレッチを行いましょう。
- 休憩や水分補給など適宜おこなってください。
- なお、食事などは指定された場所以外ではできません。
- 自分が持ち込んだモノは自分で持ち帰りましょう。
- 発汗等により濡れてた場合は器具や床などは必ず拭きましょう。
- 目的に応じて自分のペースで運動を行ってください。

基本プログラムの流れ

基本プログラムによるトレーニングで、基礎体力向上を目指しましょう。
各マシンの使用方法を、P8～、それぞれ詳しく解説しています。





負荷量の調整について

1回で10回（初めて行う方は、15回～20回）続けて行なえる程度の負荷量が基本です。負荷量を増やすより、セット数で調整しましょう（最低2セット）また、高齢者や初心者は低強度の運動期間を充分に取りましょう。

動作のスピードについて

力を入れる時はゆっくり（4秒くらい）、戻す時もゆっくりと。（4秒くらい）が基本です。

運動頻度について

1週間に2～3日程度が基本です。（筋肉に回復時間を与え、オーバートレーニングにならないように心がけましょう）



器具を使用する際のポイント

- それぞれの器具で強化される筋群を確認し、動作の際その筋肉を意識しましょう。
- 正しい姿勢を意識し周囲の安全確認を行いましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 反動をつけず、ゆっくり行いましょう。
- プレート（重り）を完全に降ろさないようにしましょう。
- 関節などに痛みや違和感のない範囲で行いましょう。
- トレーニング前後に主要筋のストレッチを行いましょう。

各マシンの使用方法

次ページからは、基本プログラムの流れに沿って、各マシンの使用方法を解説します

- 1 及び 8 **トレッドミル** P8
(ランニングマシン)
- 2 及び 9 **フィットネスバイク** P10
(エアロバイク)
- 3 **チェストプレス** P12
- 4 **レッグエクステンション** P14
- 5 **シーテッド・ロー** P16
- 6 **シーテッド・レッグカール** P18
- 7 **ベントレッグアブドミナル** P20

基本プログラム実施にあたっての注意事項

- ◆ 基礎体力向上を目的としたプログラムですが、回数、負荷、頻度などを間違えると効果が薄れる場合もありますし、怪我の原因となります。左の基礎知識を意識してトレーニングに心がけましょう。
- ◆ この基本プログラムは高齢者や基礎体力向上を目的としたもので、人間の大きな筋肉のトレーニングに主眼を置いております。個別の筋肉のトレーニングはマルチマシンやダンベルなどを用いて補足してください。使用の際は使用方法、周囲の安全確認を行いましょう。
- ◆ 基本プログラムは強制ではありません。痛みや体調に違和感がある場合は無理せず止めましょう。また、個人によって柔軟性や体力差がありますので無理のない範囲で行いましょう。持病のある場合は主治医と相談し、実施をしましょう。

1 全身運動で心臓や肺を鍛える トレッドミル (ランニング マシン)

準備

- ① グリップを持つ
- ② 背筋はまっすぐ
- ③ ベルトの前方で歩く (走る)



POINT

- ◆ 最初はゆっくり歩き、体力に余裕がある人は徐々にペースを上げる
- ◆ 走る際は大きなスライドを意識する
- ◆ お尻が後ろに流れていきやすいので、おへそを前に出すように
- ◆ 突然やめるのではなく、「クールダウン」を行ってからトレーニングを終了する

基本プログラム

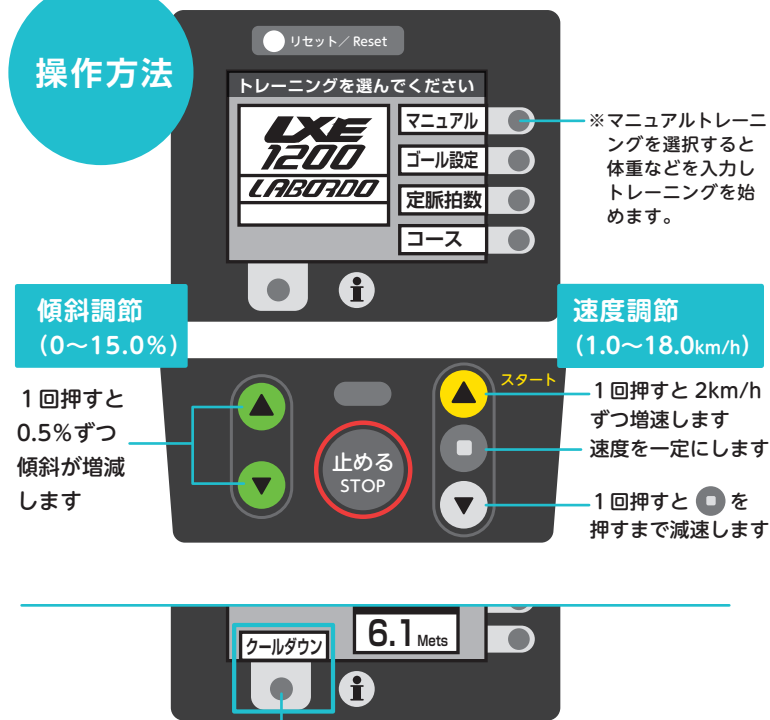
低速で

15~20分



▲ 初期画面の状態です **START** ボタンを押すとトレーニングが始まります。

操作方法



※マニュアルトレーニングを選択すると体重などを入力しトレーニングを始めます。

傾斜調節
(0~15.0%)

1回押しと
0.5%ずつ
傾斜が増減
します

速度調節
(1.0~18.0km/h)

スタート
1回押しと2km/h
ずつ増速します
速度を一定にします
1回押しと を
押しまで減速します

トレーニング終了時は **クールダウン** を行ってください。

2

有酸素運動で脂肪や糖を消費する フィットネスバイク (エアロバイク)

準備

- 1 ペダルに足を乗せて真下にペダルが来たとき膝が伸びすぎないようにサドルの高さを調整
- 2 お尻が前に出ないように深く腰かける
- 3 体はやや前傾で体の軸はずらさない
- 4 グリップをしっかり握る



POINT

- ◆ 体の軸をキープしたまま、つま先側でペダルをこぐ
- ◆ 最初はゆっくりこぎ、体力に余裕がある人は徐々にペースを上げる
- ◆ スピードを上げてこぐ時は前傾姿勢でOK
- ◆ 突然やめるのではなく、「クールダウン」を行ってからトレーニングを終了する

基本プログラム

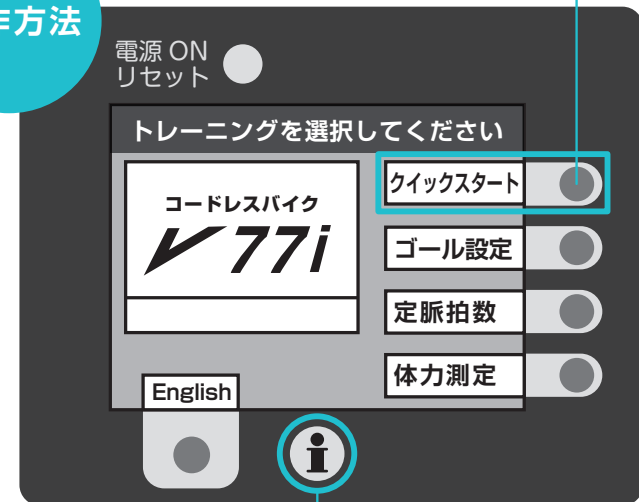
低速で

15~20分

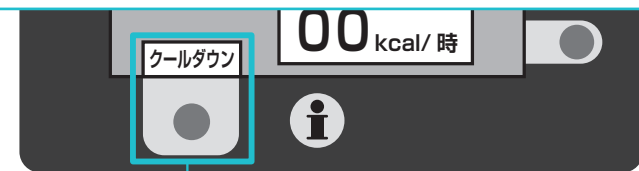


操作方法

クイックスタートのボタンを押すとトレーニングが始まります。



操作方法を説明します



トレーニング終了時は「クールダウン」を行ってください。

3

胸をメインに上半身の筋肉を幅広く鍛える

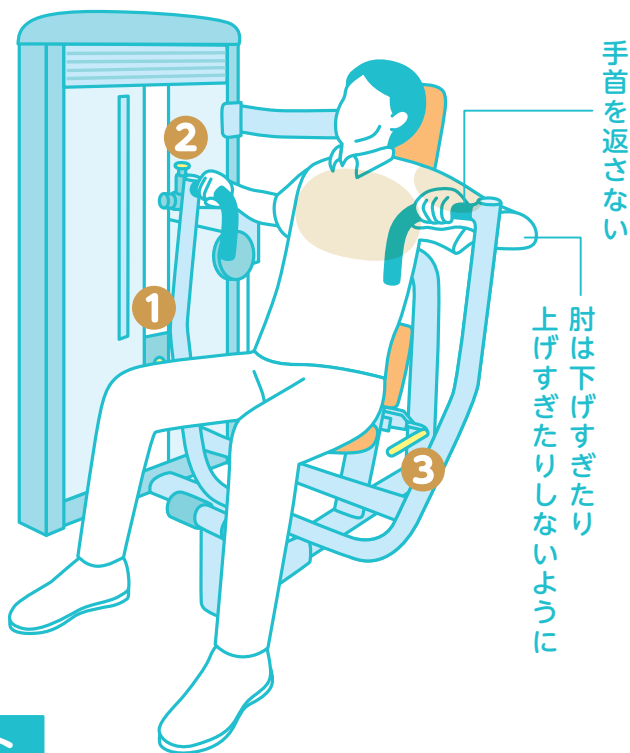
チェストプレス

準備

- ① ウェイトを必要な負荷に合わせる
(ウェイトの目安: 1回で10回(初心者は15回~20回) 続けて行なえる程度が基本)
- ② シートに深く座り腰から上体を背当てに預け、
グリップは肩幅の位置でにぎる
- ③ グリップが脇の下の高さになるよう、シート
スタート位置を調節する

基本プログラム

10回

スタート

背筋を伸ばして胸を張り、グリップを押し出す

POINT

- ◆ 息を吐きながら4秒で押し、息を吸いながら4秒で戻す
- ◆ 戻す時は肩甲骨を寄せるようにする



フィニッシュ

肘が伸びすぎる手前で止める

4

太ももの前側をひきしめる

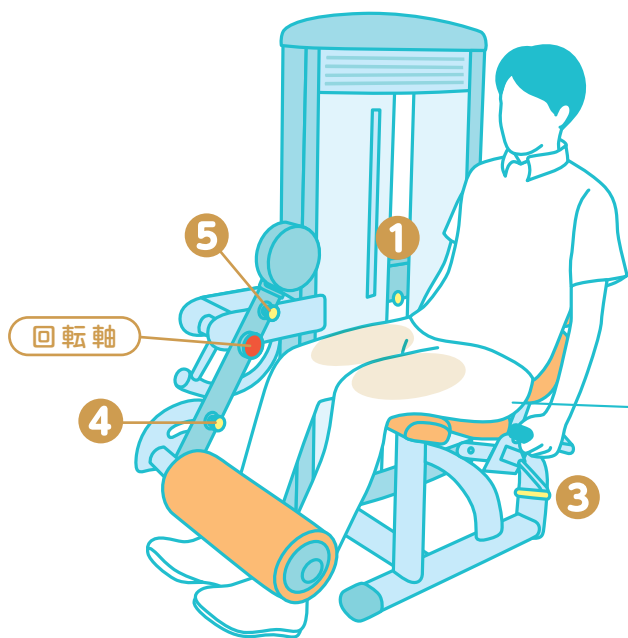
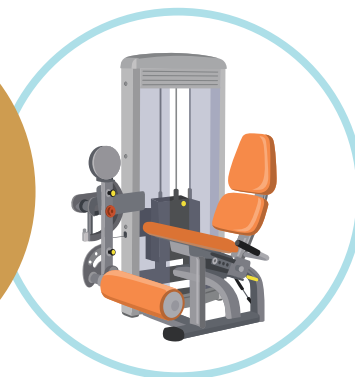
レッグエクステンション

準備

- ① ウェイトを必要な負荷に合わせる
(ウェイトの目安: 1回で10回 (初心者は15回~20回) 続けて行なえる程度が基本)
- ② 背中をシートに密着させて深く座る
- ③ 回転軸と膝の高さが揃うようにシートの位置を調節する
- ④ 丸パッドの位置を足首に合わせる (シューズに 乗せず、スネに当たるように)
- ⑤ アームのスタート角度を調節する (膝の角度を きつく (狭く) しないように)

基本プログラム

10回



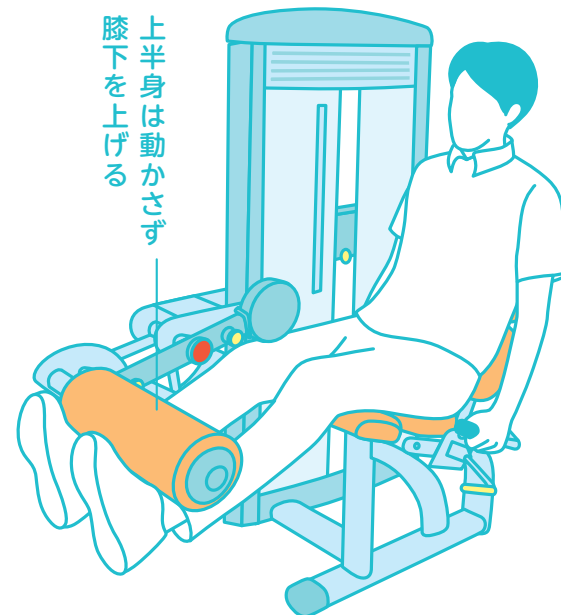
スタート

膝を伸ばしてパッドを押し上げる

POINT

- ◆ 4秒で上げたらずい少し止めて、4秒で戻す
- ◆ 背中丸めずまっすぐシートにつけたまま足をピンと伸ばす

上半身は動かさず
膝下を上げる



フィニッシュ

水平を目安に足を伸ばす

5

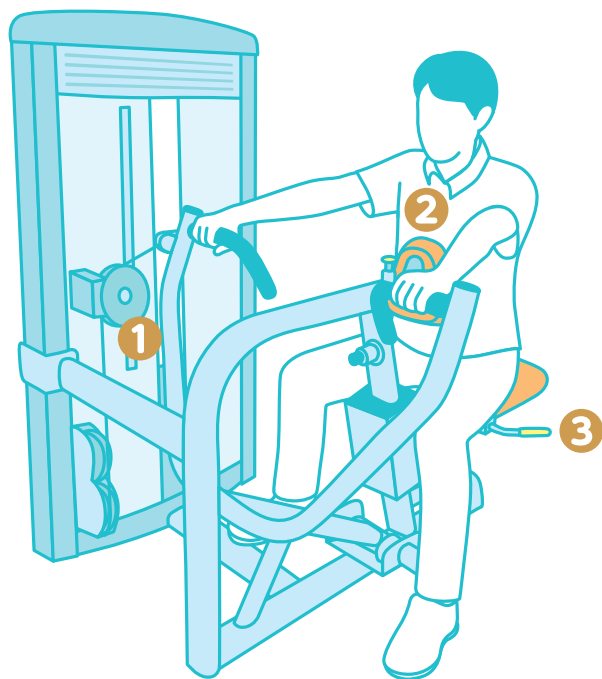
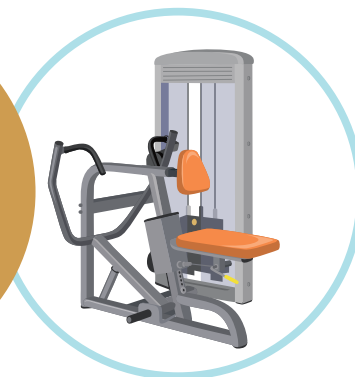
背中をひきしめる シーテッド・ロー

準備

- ① ウェイトを必要な負荷に合わせる
(ウェイトの目安: 1回で10回 (初心者は15回~20回) 続けて行なえる程度が基本)
- ② 胸をしっかりとパッドにつけ、グリップを握ったときに腕が伸びきるよう、胸当てパッドを調節する
- ③ グリップが肩よりやや低くなるよう、シートを調節する

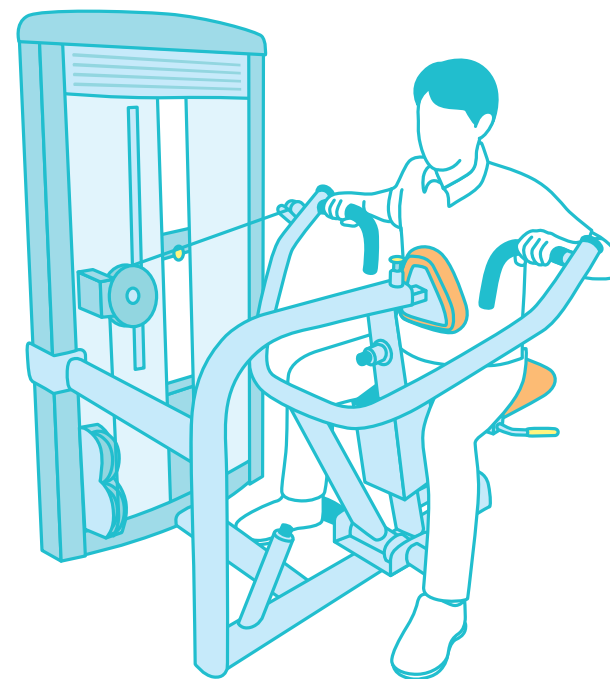
基本プログラム

10回



POINT

◆ 胸を張った姿勢を意識して、
背中を丸めないようにする



スタート

背すじを伸ばして胸を張り、グリップを後方に引く

フィニッシュ

両肘が体より後方にくるまで引く (パッドから胸が離れないように)

6

太ももの後ろをきたえる

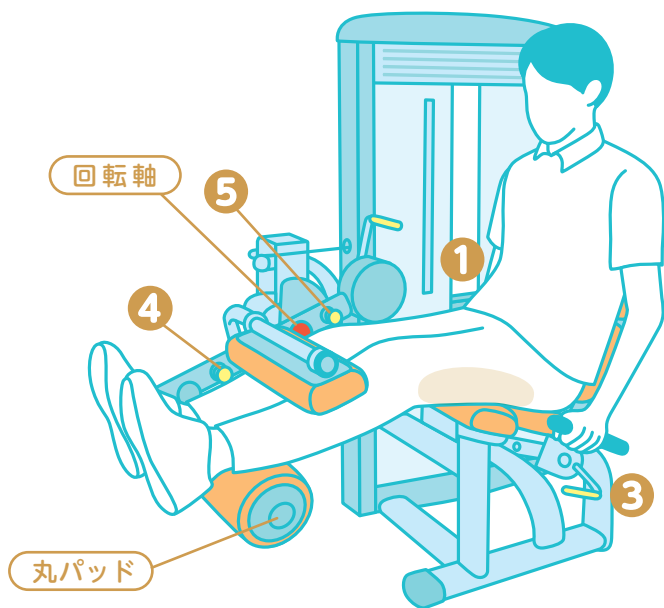
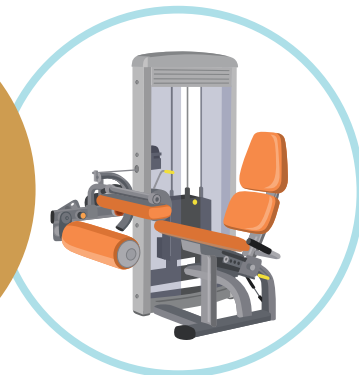
シーテッド・レッグカール

準備

- ① ウェイトを必要な負荷に合わせる
(ウェイトの目安: 1回で10回 (初心者は15回~20回) 続けて行なえる程度が基本)
- ② 背中をシートに密着させて深く座る
- ③ アームの回転軸と膝の高さが揃うように背当ての位置を調節する
- ④ 丸パッドの位置を足首に合わせる
- ⑤ アームのスタート角度を調節する (スタート角度を上げすぎない (膝を伸ばしすぎない) ように)

基本プログラム

10回

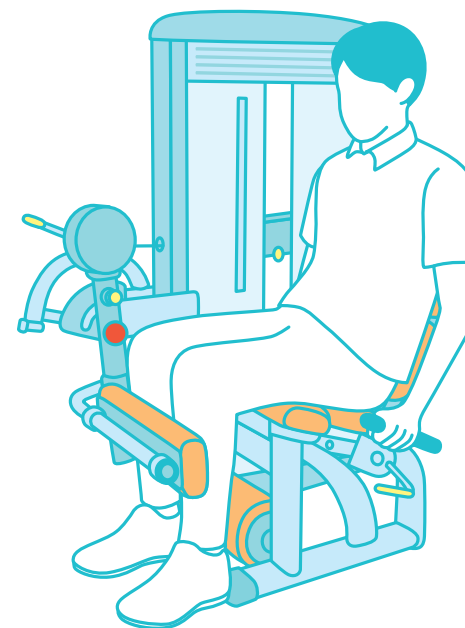


スタート

膝を曲げ、パッドを下に巻き込む

POINT

- ◆ 反動をつけず、ゆっくりと
- ◆ 動作中は足首を曲げた状態で行うとより効果的



フィニッシュ

膝が十分に曲がるまで行う

7

お腹の筋肉をきたえる

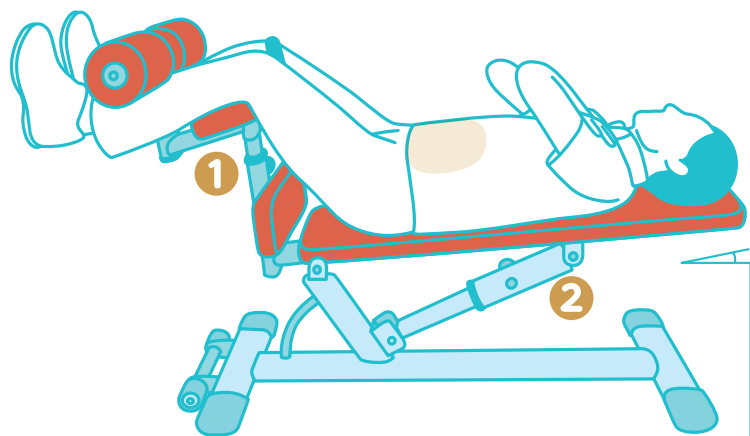
ベントレッグアブドミナル

準備

- 1 足のせパッドを適切な高さに調節する
- 2 シートの角度を調節する
(初心者は床に平行ではなく、少し角度をつけるとよい)
- 3 シートに仰向けで寝て足乗せパッドの間に足を入れ、両腕を胸の上でクロスさせる

基本プログラム

10回



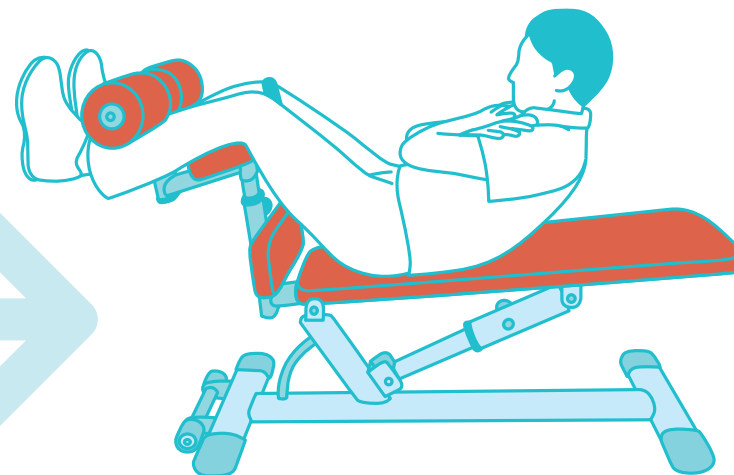
初心者は床に平行ではなく、
少し角度をつけるところからはじめる

スタート

腹筋を意識してゆっくり上体をあげる

POINT

- ◆ 反動をつけずゆっくりと、息を吐きながら上体を起こす
- ◆ 上体をひねりながら起こすと腹斜筋（お腹の横にあたる筋肉）に効果があります



フィニッシュ

おへそを見る感じで肩甲骨が浮くくらいまで起こしたら、そのまま動作を止める（クランチ）

トレーニングの後は、 温泉につかりましょう。

高濃度炭酸泉の「長湯温泉郷」をはじめ
市内全域に豊富な温泉資源が湧出する
竹田市は、環境大臣が指定する「国民保
養温泉地」でもあります。皆さんのトレ
ーニングの一部に温泉入浴を取り入れ
ることをおすすめします。

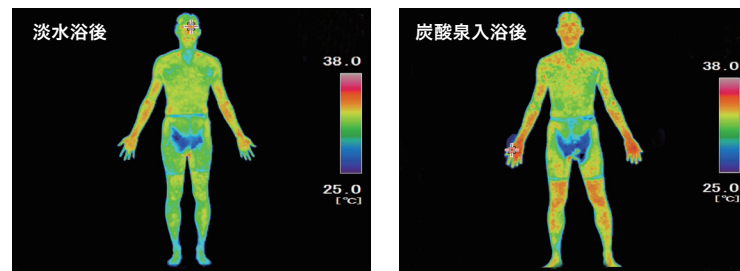


竹田市だから得られる 温泉入浴効果

この体育館の近くの長湯温泉は、高濃度の炭酸ガスが多く含み、源泉かけ流しで湧出しています。高濃度炭酸泉に全身浴することにより水圧によるマッサージ効果、血液内に吸収された炭酸ガスによる血管拡張作用による血流量の増加、疲労・痛み物質の除去、酸素・栄養素の供給などが効果的に行われ、筋肉トレーニングの効果を高めることができます。

現在、オリンピックなどで活躍する選手の疲労回復に「高濃度炭酸泉（二酸化炭素を含む温泉）」が利用されています。2016年リオ五輪の現地支援拠点「ハイパフォーマンスサポート・センター」に人工炭酸泉プールが設置されたほか、国立スポーツ科学センターのリハビリ室に高濃度人工炭酸泉装置が採用されるなど、国を代表するトップレベルのスポーツ選手にはすでに既知の存在となっています。

41℃の淡水及び炭酸泉に10分間入浴した後のサーモグラフィー画像



41℃の沸かし湯（淡水）と41℃の炭酸泉に、いずれもそれぞれ10分間入浴した後、体から放射される熱分布をサーモグラフィーで測定した画像です。炭酸浴の方が全身の血行が良くなり、頭部や手先、脚など体の隅々まで温熱効果が行き渡っているのがわかります。



竹田市直入 B & G 海洋センター
 大分県竹田市直入町大字長湯 8208-4
 午前 9 時～午後 9 時

—お問い合わせ—

直入公民館 TEL.0974-75-2240

竹田市教育委員会生涯学習課 TEL.0974-63-4817

—本冊子に関するお問い合わせ—

竹田市温泉ヘルスケア推進協議会(事務局 竹田市商工観光課) TEL.0974-63-4807

◇本冊子の監修 合同会社元気づくり支援研究会 健康運動指導士

運動前の体調チェック表

ひとつでもあてはまる項目がある場合は、トレーニングを控えましょう

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 足腰の痛みが強い | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 熱がある | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をして腹痛がある |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 少し動いただけで息切れや動悸がする |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がある、気分が悪い | <input type="checkbox"/> 咳や痰が出て、風邪気味である |
| <input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがある | <input type="checkbox"/> 胸が痛い |
| <input type="checkbox"/> 過労気味で体調が悪い | <input type="checkbox"/> 現在医療機関で治療中である |
| <input type="checkbox"/> 睡眠不足で体調が悪い | |



自分の体を 好きになる

竹田市直入 B & G 海洋センター体育館
 トレーニングルーム
 利用の手引き