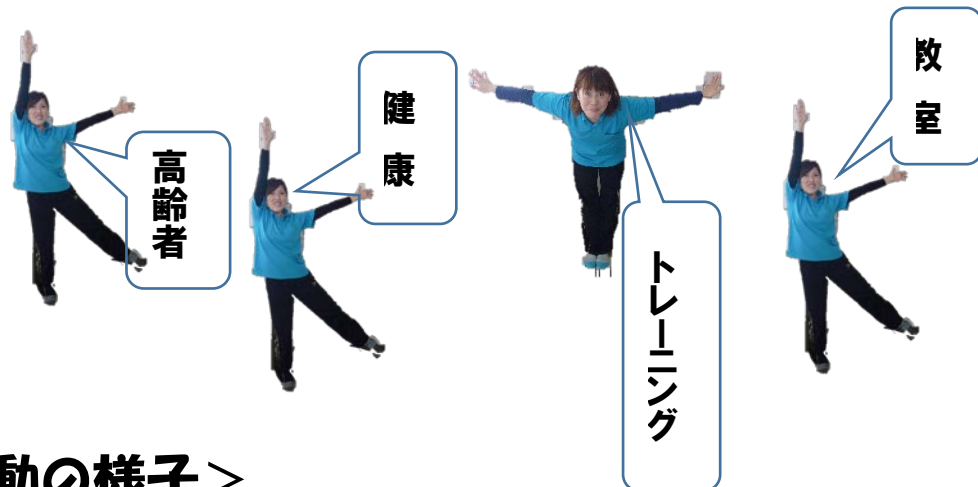


温水プール石川教室



2017, 4 VOL. 2

発行人

(公財) 弘前市体育協会

温水プール石川

49-7081

通信



<活動の様子>



2月の教室は、3の倍数日にサーキットを逆周りにしてトレーニングを行いました。また、なんとなくトレーニングするより目的や意識を高く持つことで運動の効果を高めようと、次の4つの意識項目を設定して取り組みました。

①水分補給を必ずすること ②マシンについた汗は、備え付けのタオルで拭いてから次に移動すること ③足踏みは音を立てずに優しく行うこと ④その日の体力と体調に合った各自のペースでのトレーニングを行うこと

これらを意識しながらトレーニングしていただきました！！

KKTK100回達成！！

何十年ぶりに表彰状をいただきありがとうございました。教室に参加したきっかけは、年々体重が増えて困っていたこと。又、人工関節の為、立ち座りが困難なのでマシンならできる！ということで参加するようになりました。結果は？....体重は現状維持（がっかり）ですが、筋肉がついた事、また歩くのが力強く速くなった様に思います。

夫と旅に出たりするのですが、歩くのが遅くて迷惑かけていましたが、これからは大丈夫！！これも、スタッフさんの月毎にマシンの強化や脳トレ、季節毎に教室の様様替え等、目標も設定し指導して下さったおかげで頑張れた事に感謝しております。

《新スタッフの紹介》

頑張るぞ！！



中畑 トキ さん

<3月は体組成計の測定月でした！！>



「体重増えたかな！？
減っているといいな…」
「筋肉量増えているといいな…」
いろんな不安と期待を持って皆さん少しドキドキしながら測定されました(^o^)

お知らせ

握力測定会を実施します！！（4月限定）

9日
(日)

13日
(木)

23日
(日)

28日
(金)

測定希望の方はKKTKスタッフにお声掛け下さい！！

筋トレするとどんないいことがあるの！？

筋肉の役割は、体を支えて動かすこと。筋肉をつけると様々な体の不調が改善するんだよー！！

なるほどね！！
例えばどんなこと？？？

① 腰・膝股関節の痛みを予防&改善

お腹や背中の筋肉は膝を、骨盤回りやお尻の筋肉は股関節を支えています。これらの筋肉をしっかりつけると予防になるよ

② 代謝がよくなって太りにくい体に♡

太りにくい体になりたい・・・♡
他には？？

③ 冷え体質を改善してくれるよー

筋肉が衰えると全身の血行が悪くなり、体が冷えます。筋肉をつけると血液の循環が良くなるよ

④ 免疫力アップ↑↑

病気を遠ざけてくれるよ

⑤ 骨粗鬆症を予防します！

筋力を高める運動をすることは、骨に負荷をかけて丈夫にしてくれるので予防に役立ちます
※筋力とは、筋肉が出せる力のこと

筋トレするとこんなにいいことが沢山あるんだね！
今すぐKKTKに行こう！

《新スタッフの紹介》

初めまして！みなさんとトレーニングできるのが楽しみです♡
よろしくお願いします

おさない あかり
小山内 明莉

