

人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

L'celmo Kumamoto
Classic Chapel
WEDDING

エルセルモ 熊本
アルデア アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エルブライハウス
ラ・セーヌ プランシュ
(千葉市・2007年8月1日オープン)

総合葬祭

玉泉院

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊本上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館
鹿児島始良会館

南大分会館
大分下郡会館
大分別府会館
大分森会館
大分臼杵会館

広島長東会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館
広島可部会館

法事専門会館

雲海

南熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海
東京野沢雲海

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
千葉館山会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛



〒860-8567 熊本市世安町155番地 TEL.096-362-3390

株式会社 サンセルモ

〒105-0013 東京都港区浜松町1-29-10 東京ラインビル7F TEL.03-5746-0211

<http://www.celmo.co.jp> 動画配信中!!

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本・東京 支社/鹿児島・大分・千葉・広島 支部/八代・上総 支所/玉名・人吉・松橋

カラダづくりの 基本を学ぼう!!

PART 3

体力は年齢が上がるにつれて低下していき、低年齢層でも、
トレーニング(運動)をする必要はありません。
アムニオは、トレーニングの効果やポイント、流れなどを紹介し、また、アムニオでは、実際にカラダを動かしてみました。
今回は、1週間のトレーニングの流れを参考例として紹介します。



熊本市総合体育館・青年会館
トレーニング指導士
崎村 公貴

『スポーツライフくまもと』
バックナンバーは熊本市総合体育館青年会館内、熊本市広域スポーツセンター情報コーナーで配布しているほか、WEBサイトからダウンロードいただけます。

ウォーミングアップ(準備運動)

ストレッチ(準備体操)

筋力トレーニング

有酸素運動

ストレッチ(整理体操)

時間が
ないときは
どちらか
ひとつでも
OK

基本トレーニングの流れ

カラダを動かしていきましょう!



お待たせしました!

事業案内

『Do Sports』

後期分(9月以降受付分)発行!

各施設で配布中!!

後期分では、人気のヨガ教室をはじめ、水泳教室やジューニアスポーツクラブのほか、スケート教室やおせち料理教室など、その季節にしかできないプログラムをご案内しています。
事業団管理施設のほか、市役所、公民館などでも配布しています。
また、事業団WEBサイトからもダウンロードできます。



特集

カラダづくりの 基本を学ぼう!! PART 3

おもな内容

- ◇ 9月分ご案内
各施設行事予定・おしらせ・受講生募集
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 末續慎吾選手ギャラリー開設中!
- ◇ ONE DAY スポーツランド 2007 予告
- ◇ とびつくす 総合体育館利用者親睦ミニレジャー大会レポート
- ◇ アクティブシニアいきいきストレッチ&筋力トレーニング
- ◇ 大会結果(6月21日~7月20日開催分)



指定管理者

財団法人

熊本市社会教育振興事業団

WEBサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号
TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

【管理施設】

- 熊本市総合体育館・青年会館
〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号
TEL 096-385-1010 FAX 096-381-0953
- 田迎公園運動施設(浜線健康パーク)
〒862-0969 熊本市良町4丁目8番1号
TEL 096-379-6020 FAX 096-379-6168
- 南部総合スポーツセンター
〒861-4112 熊本市白藤5丁目2番1号
TEL 096-358-4311 FAX 096-358-4312
- 熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと)
〒861-4136 熊本市荒尾2丁目1番1号
TEL 096-358-2711 FAX 096-358-7764
- 託麻スポーツセンター
〒861-8020 熊本市上南部3丁目22番30号
TEL 096-388-6177 FAX 096-380-0630
- 水前寺野球場
〒862-0950 熊本市水前寺5丁目23番2号
TEL 096-381-9272
- 水前寺競技場
〒862-0950 熊本市水前寺5丁目23番3号
TEL 096-381-9323 FAX 096-381-5434
- 五福小学校プール
〒860-0041 熊本市細工町2丁目25
TEL 096-359-0323(プール受付・営業時間のみ)
TEL 096-359-0300(五福地域開発センター)

水



- ウォーミングアップ ウォーキング 10分
- ストレッチ **8月号**
- 筋力トレーニング(上半身) 各種目10回×2~3セット
 - ① ベントアームラタレルレイズ(胸) **9月号**
 - ② ワンハンドローイング(背中上部) **9月号**
 - ③ トライセプスキックバック(二の腕) **8月号**
- 有酸素運動 ウォーキングorジョギング 20分
- ストレッチ **8月号**

Wed

1週間のトレーニングの流れ

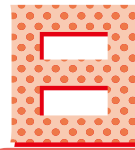
トレーニングを行うときは、次の日に疲れが残らない程度であれば毎日行ったほうが良いでしょう。しかし、疲労を伴う内容のときは、回復のために休養を十分に取らしましょう。

疲労が蓄積したままの状態が続けると逆効果となり、ケガの原因にもつながります。

間隔はその日の体調や疲労の度合い、前回行った強度などによって異なります。

ここでは、参考に1週間の流れを紹介します。

体力には個人差がありますので、無理をせず自分のペースで「コンコン」と継続しておこなってください。



- ウォーミングアップ ウォーキング 10分
- ストレッチ **8月号**
- 筋力トレーニング 各種目10回×2~3セット
 - ① ベントアームラタレルレイズ(胸) **9月号**
 - ② ワンハンドローイング(背中上部) **9月号**
 - ③ トライセプスキックバック(二の腕) **8月号**
 - ④ レッグレイズ(おなか) **7月号**
 - ⑤ デッドリフト(背中下部) **7月号**
 - ⑥ スクワット(太もも) **8月号**
- 有酸素運動 ウォーキングorジョギング 20分
- ストレッチ **8月号**

Sun

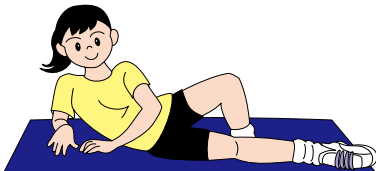
木 休憩



強度が弱いトレーニング内容であれば、行ってもかまいません。

Thu

金



- ウォーミングアップ ウォーキング 10分
- ストレッチ **8月号**
- 筋力トレーニング(下半身)各種目10回×2~3セット
 - ① レッグレイズ(おなか) **7月号**
 - ② デッドリフト(背中下部) **7月号**
 - ③ スクワット(太もも) **8月号**
- 有酸素運動 ウォーキングorジョギング 20分
- ストレッチ **8月号**

Fri

月 休憩



強度が弱いトレーニング内容であれば、行ってもかまいません。

Mon

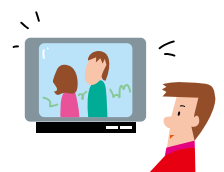
土 休憩



強度が弱いトレーニング内容であれば、行ってもかまいません。

Sat

火 休憩



強度が弱いトレーニング内容であれば、行ってもかまいません。

Tue

ご紹介してきた筋力トレーニングも今回が最終回です。7月号と8月号のトレーニングと組み合わせてやってみましょう！

ベンチアームラタレレイズ (胸)



- ① 仰向けになり、両手にダンベルを持ち胸の上に腕を伸ばします(スタート位置)。
- ② 軽くひじを曲げた状態で、ゆるりと腕を横方向へ広げていきます。
- ③ 元に戻します。

◇注意すること
 ・動作中は、ひじが伸びきらないように、また、手首を曲げないように行いましょう。
 ・胸に意識を集中させて、半円を描くようにダンベルを上げ下ろします。

◇回数
 ・10回を目安に行いましょう。



上から見るとこんな感じ



ワンハンドローイング (背中上部)

- ① 両手にダンベルを持ち、ダンベルを持っていない方の手とひざをベンチ台につき、胸の前にダンベルを持っている方の手を伸ばします(スタート位置)。
- ② 胸筋を張り、ダンベルを持つ側のほうのひじを引き上げます。
- ③ 元に戻します。

◇注意すること
 ・ダンベルを上げ下ろするときは、背中が丸まらないように注意しましょう。

◇回数
 ・10回を目安に2〜3セット行いましょう。

ダンベルがなければ、ペットボトルに水やおもりを入れて代用できます。中に入れる量を調整して無理のないようにしましょう。

トレーニング室があるのはココ!!
 高校生以上の方であれば、どなたでもご利用できます。
 くわしくはお問い合わせください。



アクアドームくまもと
 時間:10:00~21:00
 料金:2時間 400円
 TEL:096-358-2711
 休館日:水曜(祝日のときは翌日)



熊本市総合体育館・青年会館
 時間:9:00~21:00
 料金:2時間 300円
 TEL:096-385-1010
 休館日:月曜(祝日のときは翌日)

7月号から3回にわたってお届けした「カラダづくりの基本を学ぼう!!」いかがでしたか? 自宅でも簡単にできる内容を中心にご紹介しましたが、トレーニング室には様々な器具がそろっており、もっと本格的なトレーニングが行えますよ!

体調が悪いときや、実施中に気分が悪くなったりするまでに中止しましょう。