



中央体育館だより

vol.9



今年も残り1ヶ月となりました。皆様にとって今年はどうな年でしたか？そして、来年はどんな一年にしたいですか？ぜひ、目標を紙に書いて、来年の12月にもう一度見返してみてくださいね♪

体組成計で毎月チェックしてみましょう♪

中央体育館のトレーニング室には、体組成計を常設していますが、**毎月第2月曜日からの1週間(12月は12日~18日)**は、**測定結果を印字できる**ようになっています。定期的にチェックして、今後の目標や運動内容の見直しにぜひお役立てください。

チェックすべきポイントは？

健康の維持増進を目的とされている方の場合、**参考:タニタ 体組成チェックで健康管理**
まず、次の3つを確認してみましょう。

- ✓ **体重**
- ✓ **体脂肪率**
- ✓ **筋肉量**

※筋肉量には、骨格筋だけでなく内臓などの筋肉(平滑筋)や体水分も含まれています。

筋肉量は、何もしなければ、1年間に1%ずつ減少していきと言われています。近年では、加齢により全身筋肉量が減少した状態である「サルコペニア」も問題になっています。

また、減量目的の方も、健康的に減量するためには、**できるだけ筋肉量を減らさずに、体脂肪率を減らす**ことが理想的です。しかし、**食事制限のみで減量すると、筋肉量が減少してしまい、体脂肪率はむしろ減らない**という結果になってしまいます。

体重が減ったかどうかだけでなく、筋肉量の変化も確認してみましょう♪

ただし、筋肉量を1kg増やすというのは、容易なことではありません。

トレーニングを中長期的に続けていくことで、少しずつ増加していきます。

まずは、週1~2回でもいいので、運動を続けていきましょう！

| 測定結果 | |
|----------|-----------|
| 着衣量 (PT) | 1.0 kg |
| 体重 | 67.2 kg |
| 体脂肪率 | 21.4 % |
| 脂肪量 | 14.4 kg |
| 除脂肪量 | 52.8 kg |
| 筋肉量 | 50.1 kg |
| 体水分量 | 34.2 kg |
| 体水分率 | 50.9 % |
| 推定骨量 | 2.7 kg |
| 基礎代謝量 | 1452 kcal |
| 内臓脂肪レベル | 10 |
| 脚点 | 90 点 |
| BMI | 21.9 |
| 標準体重 | 67.4 kg |
| 肥満度 | -0.3 % |

POINT!

筋肉量は維持できればOKです♪



トレーニング室で「ビギナーコース」スタートしました！

初めてトレーニング室を利用される方に、スポーツ指導員が機器の使い方などをお伝えする「ビギナーコース」を始めました！

ビギナーコース参加者には、初回利用から3回目の利用までをサポートします。事前予約や日時指定は不要です。ご来館されたときに、ご対応いたします。詳細は、中央体育館スタッフへお尋ねください♪

1回目

- ✓マシンの使い方
- ✓トレーニングの基本

2回目

- ✓前回の復習
- ✓他の機器紹介
- ✓負荷や回数について

3回目

- ✓前回の復習
- ✓目的に応じたトレーニング紹介



※指導員が不在の場合など、状況により対応できない場合があります。

【お問い合わせ】TEL : 092-741-0301

「らくらくトレーニング」は土曜日に実施中♪

大変好評をいただいております、1回完結型の健康運動教室「らくらくトレーニング」ですが、12月も2週目と4週目の土曜日に実施することが決定しました！

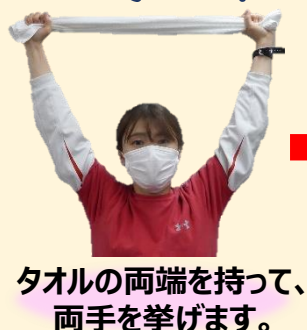
12月は、下半身を中心としたトレーニングを行います。詳細は、館内で配布するチラシか中央体育館ホームページをご覧ください♪

日時 令和4年12月10日(土)・12月24日(土) 15:30~16:30

定員 10名(先着順) **参加料** 400円/回

申込方法 開催日の3日前から電話で申し込み
12/10分は12/7(水) 9時~申込開始
12/24分は12/21(水) 9時~申込開始

~家の中でも体を動かそう~ 背中トレーニング(タオル体操)



タオルの両端を持って、両手を挙げます。



タオルをピンと張ったまま首の後ろまで下げます。

10回×3セットを目標にしてみましょう♪



※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館 12月の休館日 12月19日(月)
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

