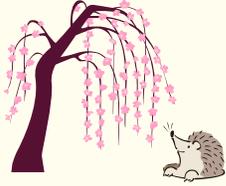


蘇我コミだより 臨時号 & トレーニング室だより

発行：指定管理者 FunSpace・オーチャー共同事業体 蘇我コミュニティセンター

〒260-0834 千葉市中央区今井1-14-43 TEL043-264-8331 Fax043-265-2796

NO. 11 2021年4月刊行



皆さま大変お待たせいたしました！前回お知らせしました『蘇我コミュニティ祭りブックレット&動画 2020』無事完成いたしました！ご協力いただきました25サークルの皆さま、本当にありがとうございました。

ブックレットは、図書室&受付にて閲覧できますので、お立ちよりの際には、是非ご覧ください♪
蘇我コミ HP からダウンロードできます。

動画は、YouTube（そがコミ TV チャンネル蘇我コミュニティセンター）・1Fロビーにてご覧いただけます。
ソーシャルディスタンスを保ちながら、楽しく活動し、そして蘇我コミュニティ祭りのリベンジをできるよう頑張りましょう！！



☆お知らせ

・2021年度登録届について
お問い合わせいただいております「2021年度使用登録届」の準備がHP&受付で整いました。ご提出をお願いいたします。

・ちば施設予約サービスについて
新システムへの切替えに伴い、3月23日（火）AM8:00以降、多機能版のURLが変更になりました。ブックマーク等に登録されている場合は、登録変更をお願いいたします。

〈多機能版新URL〉

<https://www.cm1.eprs.jp/yoyaku-chiba/w/>
簡易版・スマートフォン版・携帯電話版のURLは変更ありません。

・トレーニング室だよりについて 
今年度より、トレーナーから「トレーニングだより」を発行させていただくことになりました。楽しみに待っていてください♪

・体育館とエアロビクス室の利用について
新型コロナウイルスワクチン集団接種会場の候補地になっておりましたが、外れましたので、2021年度4月からもご利用いただけるようになりました。皆さまには混乱を招いてしまい、申し訳ございません。

・アンケートについて
昨年8月に実施したの結果をまとめましたものを1Fロビーの掲示板に貼ってありますので、ご覧ください。



※休館日は諸室、体育館、図書室ならびにトレーニング室も営業していません。設備点検日と記載のある日のみ、蘇我駅前連絡所は運営しております。記載以外にも急な変更などもありますので、ご了承ください。

2021年度休館日

5月11日（火）	設備点検等のため
7月14日（水）	設備点検等のため
9月9日（木）	設備点検等のため
11月5日（金）	第43回蘇我
11月6日（土）	コミュニティまつり
11月7日（日）	開催準備・開催・片付けのため
11月8日（月）	
11月11日（木）	設備点検等のため
12月29日（水）	年末年始休業のため
から1月3日（月）	
1月14日（金）	設備点検等のため
3月7日（月）	設備点検等のため

トレーニング

室

だより

蘇我コミュニティセンター

2021

みなさま こんにちは

蘇我コミュニティセンターの
トレーニング室より、様々な情報をお届けしてまいります。

トレーナー小嶋

そもそも

マシントレーニングって

どういうもの？



足の筋力トレーニングにはスクワット、胸や腕には腕立て伏せが良いと聞いたことがありますね。確かにその通りです。道具を使わずに鍛えるトレーニング方法は、たくさんあります。ではわざわざマシンを使って、体を鍛える意味とはなんでしょう？

『代償動作』・・・ってご存じですか？

《もも上げの動作》

背筋と大殿筋を使って上体のバランスを取り、腸腰筋を使ってしっかりと、ももを引き上げています。



腹筋の力が弱く、骨盤を後傾させ、膝を曲げることによって、なんとか、ももを上げています。



このように代償動作とは、本来使うべき機能ではなく、他の機能で動作を補ってしまうことを言います。



体のクセやゆがみなんて、すぐに直るものじゃないよね？

そこにマシントレーニングのメリットがあるのです！



自粛による身体のなまりを解消するためにトレーナーより、様々な情報を提供させていただきます。個人差があるので、無理せず自分にあったペースで行ってください。

「トレーニング室だより」は、トレーニング室前にもご用意していますので、お手に取ってみてください。



マシントレーニングのメリット

広背筋♪

大腿四頭筋♪



- ① マシンの反復動作は、必ず同じ軌道を通るので、常に正しい姿勢が保たれ、**鍛えたい筋肉に効きやすい。**
- ② 負荷の設定が簡単で、**初心者の方も高齢者の方も安全に、軽い負荷からのトレーニングができる。**



スクワットを行う場合、膝やつま先の方向に気を付けながら、体幹のポジションを崩さずに、全体を意識しながらのトレーニングになります。



同じ部位を鍛えるレッグプレスマシンでは、イスの背もたれに背中を付けて、プレートに肩幅ほど開いて足を乗せ、押し出します。



つまり、ほとんどの筋力トレーニングのマシンは、イスに座り姿勢を固定して動作を行うので、体勢を崩しにくく、より効かせたい筋肉を意識して行うことができます。

・・・というわけで、**代償動作で違う機能を使ってしまうリスクは減って、鍛えたい部位をピンポイントで鍛えることが可能**になるのです。



トレーニング室の利用について、いくつかの制限をさせていただきます。

- ① 体調のすぐれない方はご遠慮ください。
- ② 受付にて、お支払い、氏名、ご連絡先の記入、検温をお願いします。
- ③ 入室は、**5名**までです。満員の場合は、待機していただくこととなります。
- ④ トレーニング中のマスクは必須です。
- ⑤ マシンの消毒を使用前、使用後にお願いしています。

～用意するもの～

動ける服 運動シューズ
タオル 飲み物（水分補給）
マスク

開館時間は、HP・トレーナー
在室日をご覧ください。

※急遽中止や時間変更になる場合がございます。館内掲示・HP・お電話等でご確認下さい。



【千葉市中央区蘇我コミュニティセンター】

千葉県千葉市中央区今井 1-14-43

京葉線・外房線・内房線 蘇我駅より徒歩 5 分

お問い合わせ・お申込み TEL 043-264-8331 HP <http://sogacc.jp/>

