



社会教育総合センター トレーニング施設



開館時間

| | |
|----|-------------|
| 午前 | 8:30~12:00 |
| 午後 | 13:00~17:00 |
| 夜間 | 18:00~21:00 |

利用にあたって

- ◆中学生以下は20歳以上の保護者（監督者等）が同伴でなければ利用できません。
- ◆当施設は大会・行事等により、利用できない日があります。

利用料金

| | | 区分 | 5月~10月 | 11月~4月 |
|--|---------|--------------------|--------|--------|
| ふらの沿線5市町村にお住まいの方（上富良野町、中富良野町、富良野市、南富良野町、占冠村） | 回数券 12枚 | 高校生以下 | 無料 | 無料 |
| | | 一般大人 | 100円 | 130円 |
| | 期間券 | 70歳以上又は障害者手帳をお持ちの方 | 50円 | 60円 |
| | | 3か月券 | 3,000円 | |
| 上記以外の方 | 12か月券 | 9,000円 | | |
| | 高校生以下 | 100円 | 130円 | |
| | 一般大人 | 200円 | 260円 | |

設備一覧

- ・ランニングマシン2台～速度18.0km/h 傾斜15% グリップ式脈拍検出
- ・エアロバイク3台～グリップ式またはイヤースセンサー脈拍検出
- ・バックエクステンションベンチ【脊柱起立筋(腰)、大殿筋(お尻)】
- ・ショルダープレス【三角筋(肩)】
- ・シーテッド・レッグカール【ハムストリングス(太もも裏)】
- ・ラットフルダウン【広背筋、大円筋(背中)】
- ・レッグエクステンション【大腿四頭筋(太もも)】
- ・レッグレイズ・チン&ティップ【各種懸垂、腹直筋】【その他】
- ・ジョギングコース【周回150m】
- ・シャワー室【事務所にお声かけください】
- ・克蘭チ【腹直筋】
- ・フライ【大胸筋】
- ・チェストプレス【三角筋前部、大胸筋】
- ・アブドミナルボード【腹直筋】
- ・血圧計
- ・身長計、体重計



上富良野町社会教育総合センター

住 所：上富良野町緑町1丁目9番4号

問合せ：上富良野町教育委員会（0167-45-5511）

トレーニングの参考にぜひご一読ください

1 最初と最後に必ずすること

- ◆体重を計る トレーニングの前後で体重が大幅に落ちていた場合、水分補給が足りていません。
- ◆血圧を計る 体調をしっかりと把握し、トレーニングの内容を変えましょう。

2 準備体操

- ◆動的ストレッチ 体を動かしながら行うストレッチです。準備運動に向いています。

3 筋力トレーニング

- ◆筋力トレーニングの適切な量というのは、個人差が非常に大きいものです。下記を参考にして、“ケガに細心の注意”をはらって行いましょう。

- ①筋トレの目的を意識して、それに合った筋トレを行う。
(健康・ダイエット・筋力UPなど)
- ②呼吸は止めない。
・呼吸を止めると、血圧が急上昇し血管に負担がかかる。(よく立ちくらみする人は要注意!)

| 項目 \ 目的 | 筋トレ初心者 | 健康目的 | ダイエット | 筋肉をつけたい |
|---------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------------|
| 1セットの回数と重さの目安 | 軽めで12~15回。 | 軽めで12回~15回。回数はあまり増やさない。 | 10回~12回でつらい重さ。 | 10回が限界となる重さ。通常2セット目以降は10回出来ない。 |
| セット数と休憩時間 | 一つの筋トレを続けても良いし、1セットずつ違う筋トレを行っても良い。 | | | 一つの筋トレを連続して行う。 |
| | 1~3セット 休憩は体力に合わせて十分とる | 2~3セット 休憩は2~3分 | 3セット以上 休憩は1分前後 | |
| 筋トレの頻度 | 2日に1回。又は1週間に3回 | | | 筋肉痛がひくまで2~3日休む。 |

4 有酸素運動

- ◆ジョギングなど長時間行う運動。できれば毎日やるのが望ましい。必ずこまめな“水分補給”をしましょう。

| 項目 \ 目的 | 初心者 | 健康目的 | ダイエット | 筋肉をつけたい |
|---------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------|
| 速さと時間 | ちょっと苦しいけど、しばらく続けられるような速さ。20分以上は続けたい。 | 30分以上続けられる速さ。 (ひざなどに負担をかけないように注意) | やりすぎると筋肉がエネルギーに変わってしまう。30分以内が目安。 | |

5 整理体操

- ◆静的ストレッチ じっくりと関節と筋肉をほぐします。運動の最後には必ず行いましょう。

動的ストレッチ(準備運動)

歩きながら行う準備運動ストレッチ(その場で足踏みでもOK)
体を温めることも目的なので、止まらないで行う。

下半身メニュー(左右10回ずつ)

| | | |
|---|----------|----------------------------------|
| ① | 足上げ | ひざをゆっくり高く持ち上げて歩く |
| ② | スキップ足上げ | スキップしながらひざを高く持ち上げる |
| ③ | 素早く足上げ | |
| ④ | かかと上げ | かかとをお尻につけるように歩く |
| ⑤ | 素早くかかと上げ | |
| ⑥ | サイドステップ | 横向きで移動する |
| ⑦ | クロスステップ | 横向きで、腰をひねり足をクロスさせて移動する |
| ⑧ | 片足バランス | 一歩あるいたら、体を前に倒しながら後ろの足を上げる |
| ⑨ | ランジ | 一歩あるいたら、前足のひざを深く曲げ腰を落とす。姿勢はまっすぐ。 |
| ⑩ | ランジ後ろ向き | |
| ⑪ | 股関節回し | ひざを持ち上げて、内回し・外回し両方向行う |
| ⑫ | かかと歩き | |
| ⑬ | つまさき歩き | |
| ⑭ | トゥータッチ | ひざを曲げずにまっすぐ上げ、つま先を触る(出来る範囲で) |

上半身はその場で行います。

上半身メニュー(左右10回or10秒)

| | | |
|---|---------|---------------------------------------|
| ① | 両手を上げる | 上に伸びて降ろすの繰り返し |
| ② | 肩だけ上下 | |
| ③ | 背中 | 両手を組んで前へ伸ばす(手のひらは内側) |
| ④ | 胸 | 後ろで手を組んで胸を張る(手のひらは内側) |
| ⑤ | 腰 | 手を左右に振って、腰をひねる |
| ⑥ | 肩回し | 腕を大きく回す(内回し・外回し) |
| ⑦ | 首(その場で) | 首をゆっくり倒す。痛める可能性があるなので、回したり手で伸ばしたりしない。 |

静的ストレッチ(運動後)

その場でゆっくりと関節や筋肉を伸ばしたりほぐしたりする。
※反動はつけない。無理をしない。リラックスして20秒前後行う。

| | | |
|---|-------|-------------------------------------|
| ① | 肩 | 右手を頭の後ろをとおして、左の肩に触るように伸ばす。左手は右手の肘へ。 |
| ② | 肩2 | 右手をまっすぐ前に出し、そのまま左へ。左手を右ひじに添える。 |
| ③ | 脇 | 両手を頭の上で組んで、左右にまっすぐ倒れる。手のひらは外向き |
| ④ | ふともも裏 | 立ったまま腰を曲げ、両手を床に。ひざを曲げないこと。 |
| ⑤ | 背中 | 四つんばいになって、そのまま背中を丸める |
| ⑥ | 腰 | 床に座って右足を組み、ひざを立てる。腰を右にひねる。 |
| ⑦ | 股関節 | あぐらをかいて座り、足の裏を合わせ、股関節を開く。 |
| ⑧ | ふともも | 片足だけ正座の状態にして、そのまま後ろに倒れる。 |
| ⑨ | お尻 | 仰向けで寝た状態で、片ひざを抱えて胸に引き寄せせる。 |
| ⑩ | アキレス腱 | 足を前後に開き、前足に体重を乗せて後ろ足のアキレス腱を伸ばす。 |
| ⑪ | 手首 | 片手ずつゆっくり伸ばす。 |