



# 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)】
- ・レッグプレス・チン&ディップ【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いいし、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
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。