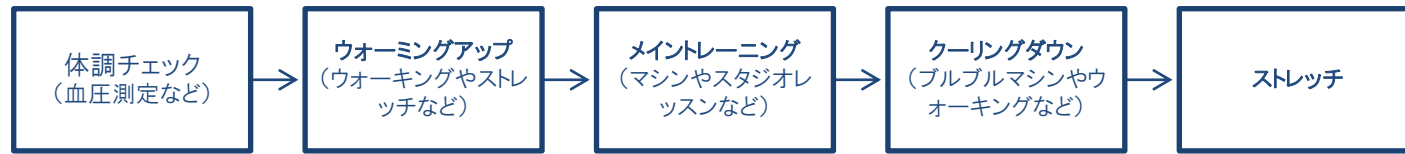


## 効果的なトレーニングの流れについて。

ジムへ入会してカラダを動かすんだったら、自分にあったトレーニングが知りたいし、効果的なトレーニングの流れがあるのであれば教えて欲しいもの。たとえば、はじめて入ったお店でメニューがたくさんあったために、何を選んでいいか迷ってしまった経験はありませんか？INSPA ではジムへ入会したものの、何をしたいのか分からないというお客様が最初に感じる小さな不安を解消するために効果的なトレーニングの流れをご入会時のオリエンテーションでご案内しています。今回は、オリエンテーション時にご案内している効果的なトレーニングの流れをご紹介します。



上の図は、INSPA がオリエンテーション時「効果的なトレーニングの流れ」を表した図です。トレーニングを効果的に行うためには無理をせず、自分のカラダに関心を持ち、よく理解し、知ることが大切です。では、なぜ自分のカラダに関心を持つことが効果的なトレーニングを行う上で必要なのでしょう？これについて詳しく解説していきます。

### 【体調チェック】

体調チェックは血圧や脈拍を測定したりします。毎回測定している人もいれば全くしていない方もいるかもしれません。体調チェックは自分のカラダを客観的に把握する上で必要なことです。トレーニングは調子の良い時に行うことは効果的ですが、調子の優れないときにトレーニングを行うと逆効果につながります。特にジムに通い始めの段階ではそういった自分のコンディションが判断しにくい時期なので、毎回トレーニング前には測定することをオススメします。

### 【ウォーミングアップ】

ウォーミングアップの主な効果として1. 体温(筋温)の上昇、2. 呼吸・循環器機能に対する効果、3. 神経系機能の向上などがあります。主な効果を簡単に説明すると、身体を動かすことで筋収縮を促し、体温(筋温)を上昇させることで細胞の代謝率が上がります。その結果、血液中で酸素を筋などの細胞組織に運ぶ、赤血球に含まれるヘモグロビンという物質が酸素を細胞組織で解離しやすくなり、筋への酸素供給を増加させます。したがって、体温(筋温)が上がり、力をスムーズに発揮できるようになった筋肉は中枢神経(脳・脊髄)の興奮が亢進し、運動刺激に対する神経系の反応を高めることができます。ウォーミングアップを行うことは、メインのトレーニングをより効果的に行うため、必要なことなのです。

### 【メイントレーニング】

メインになるトレーニングはスタジオのクラスでも構いませんし、ホットスタジオやランニングでも構いません。もちろんマシンを使った筋力トレーニングもメインのトレーニングとして取り入れて欲しいものです。何をするかは「楽しく無理なく継続できる」ものであれば自由ですが、トレーニングをはじめて行く方に「マシンの後に有酸素運動をすればいいのか、それとも有酸素運動をした後にマシンをすればいいのか」というような事を聞かれるため、それについてご紹介します。結論からいえば「マシンを使った後に有酸素運動をするほうが効果的です。」その理由として筋力トレーニングを行った直後は筋肉を回復させるため、成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、それ以外にも脂肪の分解を促すリパーゼを増やす働きがあります。体内のリパーゼが増えることで脂肪細胞にある中性脂肪が遊離脂肪酸へと分解され、遊離脂肪酸が血中に流れることで脂肪がエネルギーとして使われる準備が整います。つまり、筋トレをしてから有酸素をするほうが脂肪を効率よく効果的に燃やすことができるというわけです。

### 【クーリングダウンとストレッチ】

トレーニングを行った後に、クーリングダウンやストレッチをする大きな目的は、トレーニングで使った自分のカラダの疲労を翌日に溜めないようにすることです。トレーニングを行った結果、乳酸という疲労物質がカラダの中に蓄積します。何もしないよりは振動マシンやストレッチを行うことで確実に乳酸の除去効果が高まりますから翌日の疲労を残さないためにも行ったほうが効果的です。

トレーニングの効果的な流れについてお話をさせていただきましたが、トレーニングをはじめるとして一番必要なことは以上のことをよく知り、無理をせず自分のカラダと対話しながら行うことです。具体的なメニューの作成などは是非一度お近くのトレーナースタッフにご相談ください。

## INSPA 京都からのお知らせ！

### スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非お楽しみにください。  
<http://inspakyoto.blogspot.com>  
携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。



QRコード

### INSPA エコプロジェクト開始！



現在、ペットボトルキャップを集めてワクチンを購入し世界の子どもの未来を創るエコ活動をしておりま。詳しくは館内掲示をご覧ください。

## Topics

- スポーツの秋。読書の秋。 P.1
- インストラクターイチオシの本を紹介！ P.2.3
- 効果的トレーニングの流れについて P.4



## スポーツの秋。読書の秋。京都の秋。

夏も終わり、暑すぎず涼すぎず、気候も安定していて何をすることも快適で一番集中できるこの季節。この季節になると、「〇〇の秋」と巻でよく耳にする機会が増えますが、皆さんは「〇〇の秋」と聞かれたら、何と答えますか？

「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」「実りの秋」「芸術の秋」「紅葉の秋」「行楽の秋」など、実にさまざまな言葉が連想されますね。そもそも「〇〇の秋」と言われた由来はどこからどう伝わったのか。今回は、秋になると必ず口にする「〇〇の秋」という言葉の由来について調べてみました。

### 「秋」の語源

「〇〇の秋」という言葉の由来をご紹介する前に、「秋」の語源について少しお話をしていきたいです。秋という季節は9月～11月頃とされ、天文学上では秋分から冬至までを指すようです。「秋」と言われる語源は3つの説が主にあるようで、1つめは空の色が清明(あきら)な時期から「秋(あき)」とする説。2つめは穀物などの収穫が「飽き満ちる(あきみちる)」季節から「秋(あき)」になったとさせる説。3つめは紅葉などに使われる「紅(あか)」が転じて「秋」になった説などが「秋」の語源とされています。

### 「〇〇の秋」の由来について

そもそも「〇〇の秋」っていつからどのタイミングで言われるようになったのだろう？と気になる方も多はずです。その由来を調べてみましたが、実ははっきりとした明確な由来はないようです。しかし、様々なこの季節の事情が「〇〇の秋」という言葉を定着させたようです。

例えば、「スポーツの秋」という言葉の由来は 1964 年の東京オリンピック開催を記念して「体育の日」が制定された事からだそうで、「食欲の秋」は秋に食材(米や松茸、秋刀魚など)が収穫時期を迎え、暑い夏が終わり、弱っていた食欲も回復するといった二重の意味があるのだとか。また、「芸術の秋」は気温が暖かくかすみがかかる春よりも空気の澄んだ秋が自然をより多く彩ることができ、作品として完成度が高くなるようです。

四季の移り変わり、その季節の旬のものを愛す日本人気質と感性に誇りを感じるとともに、今回は INSPA でクラスを担当されているインストラクターの方々にご協力いただき、「読書の秋」と題しオススメの本をご紹介します。



INSPA インストラクターがイチオシの本をご紹介します。



海馬-脳は疲れない  
(新潮文庫)

著=糸井重里

実はお笑い芸人「オードリー」の春日さんがテレビ番組で紹介されていた本でミーハー心で手に取りましたが、ハマりました。「できるかできないかではなく、やってみるコトが大切」みたいな…。本の中で出る格言も素晴らしいです。脳を良い意味でどんどんダメにして向上していける感じは前向きでステキな1冊です。



● 増谷加代子インストラクター。  
水曜日 10:30 からのマナフラットセラピーを担当。とにかく音楽に癒されて楽しむことを大優先でご参加できるクラスです。



7つの習慣  
-成功には原則があった！  
(キングベアー出版)  
著=スティーブン・R・コヴィー・  
ジェームススキナー

この本はトレーニング、ビジネス、ダイエット全てに共通していることが発見できる本。それは物事を習慣づけるということ。目標を立てたときに、いち早く近づけるためには何が必要かを気づかせてくれる本です。何度も読み返している僕のお勧めバイブルです！



● Hiroshi インストラクター。  
水曜日 15:30 からのファイティングエクササイズを担当。くびれ、二の腕シェイプ、ストレス解消など初心者の方でも楽しさを体感できるクラスです。



ピラティス道  
(マガジンハウス)

著=マガジンハウス  
渡辺満里奈

トレーニング雑誌「Tarzan」の特集で毎回連載された内容を特別編集した本です。値段以上に非常に価値のある1冊です。ピラティスに興味のある方、これからピラティスを始めたい方は必見です。



● 原榎大揮インストラクター。  
月曜日 18:30 からはじめてステップと19:30 からのエアロベーシッククラスを担当。このクラスは楽しいだけではなく、常にプラスαなレッスンを体感できる新鮮なクラスです。



全身「からだ革命」  
(講談社)

著=草刈民代

元バレリーナの草刈民代さんが現役の時に「踊れる身体づくり」を目指して、どのようにご自身の「からだ革命」をされたのが書かれた内容です。食事のことからはじまり、彼女の美しいボディラインまで「なるほど！」と何度もうなずけるオススメの1冊です。



● 内藤千鶴子インストラクター。  
土曜日 12:00 からのダイエットピラティスを担当。ピラティスでは頭でイメージすることが沢山あるため、難しく思われますが、ご自身のカラダに関心をもってカラダが「解けてくる」間隔をつかんでいただけるよう基本をゆっくりしたペースで進めていく内容のクラスです。



KYOKO  
(集英社文庫)

著=村上龍

主人公はタイトルの通り KYOKO という一人の女性。KYOKO は単身ニューヨークに渡って、昔ダンスを教えたキューバ系ホセを探すという物語です。この本がきっかけでキューバへ行き、ラテンダンスをはじめました。ぜひ一度読んで見て下さい。



● 中本景子インストラクター。  
月曜日 14:15 からのラテンダンス入門と土曜日 17:00 からの SALSAS クラスを担当。ラテンミュージックに合わせて楽しく踊って、女らしさにさらに磨きかけることができるクラスです。



ボッコちゃん  
(新潮文庫)

著=星新一

この本は、人類の未来を想像させる内容や人間の弱い心、もし地球に生息する以外の生き物がいたら…などユーモアあふれる短編集です。読むといろんなイメージが膨らみ非日常の世界が書かれているので頭がスッキリ、リセットされます。



● 松永みはるインストラクター。  
金曜日 11:45 からのダイエットピラティスと土曜日 13:15 からの RITMOS を担当。ダイエットピラティスでは身体に負担のかからない動きの習得を目指し、RITMOS では様々なダンスを融合した楽しいクラスです。



きらきらひかる  
(新潮社文庫)

著=江國香織

作品もそうですが、江國さんの独特な世界観と文章が大好きです。また江國さん以外にも隆慶一郎さんの「一夢庵風流記」もオススメです。江國さんは現代小説、隆さんは時代小説の作家さんですが、物語に引き込まれてハマって読んでしまう作品ばかりなので是非読んでみてくださいね。



● 落合薫インストラクター。  
月曜日 11:45 からのルーシーダットンと、土曜日 14:30 からのピンヤサヨガのクラスを担当。ルーシーダットンでは頭蓋仙骨療法理論に基づき、カラダの歪みを整えるクラスです。ヨガもご自身のペースでココロとカラダがつながる気持ちよさの追求と自分への気づきを得ることができるクラスです。



仕事ができる人はなぜ筋トレをするのか。  
(幻冬舎)

著=山本ケイイチ

ジムに通ってトレーニングをしている人なら思わず手に取って読みたくなる1冊です。この本はビジネスとトレーニングの関係性について書かれた内容です。ビジネスもトレーニングもしっかりプランを立てて、1歩ずつ着実にステップアップしていく重要性について述べられている男性にオススメの本です。



● 澤渡知宏トレーナー。  
ジムエリアにてトレーニング指導をサポート。お客様のカラダに関する目標や悩み、課題発見など、その人にとって何が必要で何が効果的かをサポートしお客様にあったトレーニングメニューを提案しています。メニュー作成ではカッコイイ、気持ちいいトレーニングをモットーにご案内しています。

